



学校給食・食育だより

11月号 No.545



今月の目標：感謝の気持ちをもって食べよう

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいたしましょう。

11月の給食には、季節の食材を使った「ハニーポテト（さつまいも）」や「きのこスープ（しめじ・えのき・しいたけ）」、「さんまのかば焼（さんま）※」、「さつまいもじる（さつまいも）」を取り入れています。また、兵庫県の食材「つくだに（兵庫のり）」、「いちじくゼリー」「兵庫県産つくねのうまに」「クリームスパゲティ（兵庫県産パスタ）」など地元の食材も多く取り入れています。

※特別支援学校では、「さんまのかんろに」に変更しています。

もっと給食で
市内産野菜を食べよう！
学校給食での取り組み

給食の“おいしい”取り組みを
Instagramでも発信しています！

① 地元の畑から給食へ

★給食用の市内産野菜（たまねぎ・にんじん・じゃがいも）を生産する「こうべ給食畑」を拡大します

② 子供たちに“おいしい”を

★市内産野菜を使った新しい加工品（カットトマト、コロッケなど）の開発を進めます

③ SDGsの取り組み

★通常は使用していないサイズの市内産野菜の利用を進めます

④ 神戸の自慢の野菜をもっと給食へ

★使用する野菜の1種類は市内産100%の料理「神戸ベジセレクトメニュー」を毎月提供します

⑤ 旬のおいしさを給食に

★給食関係者で育成状況などを情報共有し、旬の食材を献立で活用します



神戸市学校給食会

◆神戸市内産米使用
◆BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）
使用予定
こまつな、ほうれんそう、キャベツ、
チンゲンサイ



★食材の産地情報等を掲載



神戸市学校給食会 検索



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

11月24日は、「和食の日」です。「和食」というと、みそ汁、すし、そば、うどんなどの定番料理を思い浮かべる人も多いかと思います。最近では、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、以下の4つが挙げられています。



「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの

米 ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられています。	だし 昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。	発酵調味料 微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。
--	--	---

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器や箸を正しく使いましょう	いただきます	心を込めてあいうえおをしましょう	郷土料理などを味わってみましょう
-----------------------	---------------	-------------------------	-------------------------