

# 給食だより

H29. 11

水俣市学校給食センター

文責 山田 真祥子



秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業・漁業・畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事を作ったりする人たちなど、いろいろな人たちののおかげで、毎日食事をすることができます。こうした人たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

## 今月のふるさとくまさんデー

### ① 11月8日(水):水俣・芦北地区

#### 干したけのこのきんぴら

干したけのこは、たけのこをゆでた後、薄く切り、干したものです。乾燥しているため、長期保存も可能です。今回の干したけのこは、水俣市深川の森山さんと水俣市長崎の下田さんが作られたものです。今回はきんぴらに使用しましたが、ほかにも吸い物や煮物料理にも活用できる便利な食材です。



### ② 11月20日(月):人吉・球磨地区

★今月は、熊本県の南部に位置している「人吉・球磨地区」を紹介します。

#### つぼん汁

人吉・球磨では、昔からお正月やお祭り・祝い事などの行事があるとき、会席膳を出しています。その時に使われているお椀には浅いものや深いものがあり、その中で一番深い椀に汁ものをよそいました。その椀のことを「つぼ」と言い、つぼに入った汁「つぼの汁」が変化して「つぼん汁」と呼ばれるようになりました。



## 今月のリクエストメニュー

### ★11月9日(木) 久木野小学校

#### 「骨や歯を強くするメニュー」

麦ごはん、魚のお団子スープ、わかめとじゃこのサラダ、さんま塩焼き、ヨーグルト

### ★11月24日(金) 水俣第一中学校

#### 「かみごたえのあるメニュー」

食パン、きのこのスープ、かみかみごぼうサラダ、チョコタフィー、イチゴジャム

骨や歯を強くする栄養素がたっぷりのメニューやしっかりかむメニューを考えてくれました！

一口30回、かむことを意識して食べ、歯を丈夫

## ◆◆◆◆ 地場産物を食べよう！ ◆◆◆◆

みなさんの地域では、どのような農作物がつかわれていますか？自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。



11月の地場産は、上記の干したけのこ以外に、11月27日の大根(池田さん)と28日のキャベツ(下田さん)を使います。楽しみに待っていてくださいね♪

