

# 給食だより

H28. 11 No.2

みなまたしがっこうきゅうしよく  
水俣市学校給食センター

ぶんせき やまだ まさこ  
文責 山田 真祥子



## ふるさとくまさんデー

11/17(木)  
菊池・山鹿地域  
「武光公鍋」

「武光公鍋」は、今から650年ほど前、戦いの時に「戦鍋」として食べられていたものです。菊池一族の第15代当主、菊池武光が鴨を弓で射る競技を始め、その鴨を使って鍋を作ったので「武光公鍋」という名前になりました。菊池・山鹿の味をしっかりと味わってくださいね。



## 今日の 水俣・芦北メニュー

11月14日(月)  
寒漬け和え

寒漬けは、水俣・芦北地方の特産品で大根の漬物のことです。生の大根を冬の冷たい風にさらしてつくられます。

## 11月23日は勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

## 10月・11月の地産地消

水俣の自然の恵みと生産者の方々に  
感謝しながら、いただきます！

地産地消とは、「地元でとれたものを  
地元で使う」という意味です。



10月・11月にも水俣の地場産農家の方々が愛情込めて作られた野菜や海産物を給食に活用しました。10月は深川の森山さんから「干したけのこ」を提供していただきました。この干したけのこは、しっかり乾燥させないとカビが生えたりするので作るのが難しいそうです。森山さんから頂いた干したけのこは、きんぴらにして給食で出しましたよ。また他にも、ゆかり和えに使った「ゆかり」は池田さんから、「ちりめんじゃこ」は杉本水産さんから、「かぼちゃ」は下田さんからおさめていただきました。12月にもたくさんの地場産物を活用する予定です。ぜひ楽しみにしておいてくださいね。

## 今月のリクエストメニュー

11月 7日(月) 水俣第一中学校「かみごたえのある」メニューから「いかリングフライ」

11月21日(月) 袋小学校「骨や歯を丈夫にする」メニューから

「ひじきご飯・つみれ汁・じゃこサラダ・ヨーグルト」

です。かむことは、脳の活性化や歯を丈夫にするためにとても大切なことです。学校でもお家でも一口30回かんで食べることを意識して食べると良いですね。また、骨や歯を丈夫にするために、カルシウムを多く含む食品を毎日とるように心がけましょう。水俣第一中学校と袋小学校の皆さん、ありがとうございました。来月は、水俣第二小学校と葛渡小学校のリクエストメニューです。どのようなメニューになるか楽しみにしておいてください。