



# 11月のこんだてだより



木々の葉も色づき始め、朝夕の冷え込みも増してきましたね。秋が深まると同時に、旬をむかえる食べ物もたくさん出回ります。大根や白菜、さつまいも、きのこ、さんま、さばなど秋の味覚をおいしく味わって、元気に過ごしましょう。

## 旬の味覚

### 大根



大根の白い部分にはビタミンCや消化を助ける酵素が豊富です。葉にはカルシウムやカロテンが含まれ、大根は捨てる部分が少ないのも魅力です。大根は葉に近い方が甘く、下の方から味が強いので、料理によって使い分けるといいですね。

### りんご



「りんごが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、栄養価が高い果物です。旬をむかえ、甘さが増しておいしくなるりんごを楽しみましょう。皮にはポリフェノールが多く、抗酸化作用があるので、皮ごと食べることをおすすめします。

## 新献立の紹介



### ☆たらマヨ

鹿島学校給食センターのおすすめ献立です。淡泊な味の白身魚のたらを油で揚げ、トマトケチャップ、マヨネーズ、レモン汁などで作ったソースをからめました。少し甘めのソースは、ごはんにもパンにもよく合います。

### ☆鮭のゆずみそかけ

合わせみそと白みそを合わせ、香り豊かな季節のゆず果汁を加えてゆずみそを作り、焼いた鮭にかけました。

## 今月の味めぐりは「奥出雲町」です

### ★豚肉と根菜のカレー炒め

豚肉、たまねぎ、レンコンを炒め、カレー味で仕上げました。奥出雲では、奥出雲和牛、いのししやカモ肉等のジビエ料理も有名です。

### ★えごまマヨネーズあえ

奥出雲町では「えごま」が多く栽培されています。給食では、ツナと野菜を炒ったえごまの実とマヨネーズで和えました。えごまはシソ科でシソとよく似ています。えごま油は血管を丈夫にし、生活習慣病予防に効果があると近年注目されています。

### ★まいたけ汁

奥出雲町の特産品に「まいたけ」があります。「奥出雲まいたけ」は美味し<sup>おい</sup>まね認証品に認証されており、シャキシャキとした食感と豊かな香りが特徴です。

## 11月は「しまね・ふるさと給食月間」

島根県教育委員会は、食育の充実と学校給食の地場産物の活用割合の向上を図る取組として、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定めています。

今月の給食には、地場産物である「あご野焼き」や「しじみ」、島根県の食材を使って学校給食用に開発された「縁結びごはん」「あご丸」「あじの香味フライ」を取り入れました。

また、キャベツ、大根、さつまいも、白菜、にんじん、じゃがいも、白ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、カリフラワーは、松江市で収穫されたものを使用する予定です。キャベツは、「美味しまね認証品」に認証されている東出雲町の「キャベツ」です。

地元の食材を味わうことで、食文化への理解を深め、ふるさとを大切に、愛する心が育まれることを願っています。



## きんろうかんしゃ ひ 11月23日は勤労感謝の日

食事を残さず食べること、好き嫌いをしないこと、食器をきれいに扱うことも、食事をつくってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。また、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつも心を込めてしましょう。

いただきます！  
ごちそうさまでした



### 人への感謝

#### 「ごちそうさま」

漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」にはかきまわるという意味があります。人をもてなすため、かきまわるように食事の用意をくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝の気持ちを表したあいさつです。



### 命への感謝

#### 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。動物や植物の命をいただくことで私たちは生きています。自然の恵みや大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。