

食育だより



令和7年度
志布志市立学校給食センター

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

「和食」の特徴

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

「和食」に欠かせないもの



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ます。



昆布やかつお節、煮干し、ほ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。



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

食器を正しく並べましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう。



お箸を正しく使いましょう。



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう。



9月～11月は牛乳飲用啓発強化期間です



給食センターでは牛乳についてもっと知りたい、知ってもらいたいという思いで志布志市内にある酪農家へ訪問し、乳牛の一生、酪農家のお仕事や牛乳の栄養について3つの動画にまとめました。動画は各学校の給食時間等で視聴してもらいました。家庭でも話題のひとつにしてもらえるとありがたいです。動画は下のQRコードから視聴できます。



乳牛の一生



酪農というお仕事



小学生ver



中学生ver

もっと知りたい
牛乳のチカラ

今月の行事食・教科書コラボ献立

* 11月8日は「いい歯の日」 **かみかみサラダ**

Aコース (有明) 11月6日 (木)

Bコース (志布志・松山) 11月4日 (火)

だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

よくかめば 脳が活性化！

よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。

* 11月23日は「お茶一杯の日」 **志布志茶りんかけ**

Aコース (有明) 11月27日 (木)

Bコース (志布志・松山) 11月25日 (火)

* 小学校3年生国語「すがたを変える大豆」 **大豆の変身みそ汁**

給食には変身した大豆はいくつ隠れているでしょうか？探してみてね★

Aコース (有明) 11月28日 (金)

Bコース (志布志・松山) 11月26日 (水)

