

# 食育だより

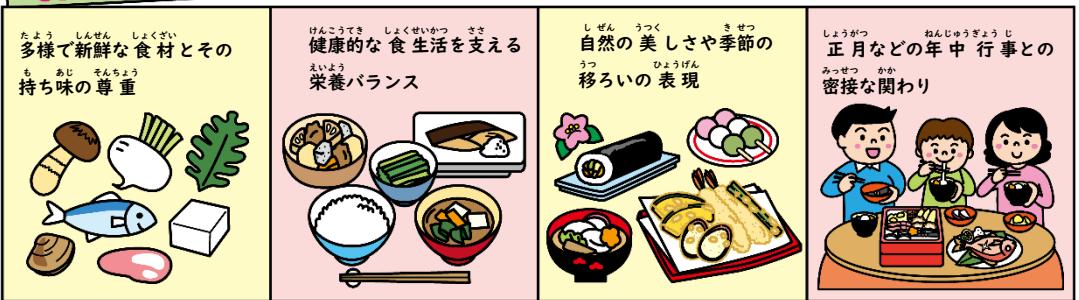


令和7年度  
志布志市立学校給食センター

にほんじん でんとう てき しょくぶんか わしょく した  
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



## 「和食」に欠かせないもの

### ごめ 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ます。

### だし

昆布やかつお節、煮干し、ほしい物などの食材から「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、様々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。



地域に伝わる郷土料理や行事食を



## 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など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。



にゅうぎゅう いっしょ  
乳牛の一生



らくのう  
酪農というお仕事



もっと知りたい  
ぎゅうにゅう  
牛乳のチカラ



しょうがくせい  
小学生ver

ちゅうがくせい  
中学生ver

## 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



## こんだて

かみかみサラダ



志布志茶りんかけ



\* 11月23日は「お茶一杯の日」

しぶしちや  
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」

だいだい  
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)

