



## ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



### 日本の伝統的な発酵食品



しょうゆ



みそ



酢



酒



みりん



漬物



納豆



塩辛



かつお節

### 各地に伝わる発酵食品の一例

#### ◆漬物 (野菜を調味料、ぬか、麴などに漬け込んだもの)

岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

#### ◆なれずし (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)

北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

#### ◆魚醤 (魚介類を原料としたしょうゆ)

秋田県・しょつつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



ふなずし



## 食事中的「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

### おわんの持ち方



4本の指の上に乗せ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？



# 11月 予定献立表



\*牛乳は毎日つきます

\*○は栄養強化米入りです

月		火			水			木			金			
月平均 栄養価	小学校 (3・4年)	中学校			1 ココアパン チキンナゲット ポイル野菜 (Pイタリアンドレッシング) 豆腐ボールスープ			2 ごはん 鮭の照り焼き ポテトサラダ 八杯汁(豆腐)			3  文化の日			
エネルギー (kcal)	636	793			吉中			荒小3年・荒中・吉中						
たんぱく質 (g)	25.4	30.4												
脂質 (g)	21.2	24.7												
塩分 (g)	2.5	3.0			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分			
					624 24.1 29.6 3.2			788 30.1 35.9 3.9			609 27.5 17.5 2.3			
					754 32.8 19.7 2.8									
6 ごはん ギョウザ 春雨の中華炒め キムチスープ(豆腐・みそ) ミルクココア		7 ○ごはん さばのおかか煮 五目豆 じゃが芋とキャベツのみそ汁 (豆腐・みそ)			8 *いい歯の日献立* ミルクパン チリコンカン カミカミサラダ ココロ野菜スープ サツマイモチップ			9 麦ごはん チキンカレー ごぼうサラダ ヨーグルト			10 ○ごはん 春巻き もやし中華炒め 中華スープ アセロラミルクゼリー			
		吉小・高小									逢中			
エネルギー	653	777	エネルギー	632	787	エネルギー	635	789	エネルギー	705	883	エネルギー	648	799
たんぱく質	22.8	26.0	たんぱく質	27.5	32.7	たんぱく質	27.3	32.4	たんぱく質	24.1	28.9	たんぱく質	24.7	29.2
脂質	18.8	20.1	脂質	19.9	22.9	脂質	26.9	32.3	脂質	21.4	24.6	脂質	19.7	22.3
塩分	2.3	2.6	塩分	1.9	2.5	塩分	3.2	4.2	塩分	2.0	2.4	塩分	2.4	2.8
13 ごはん 納豆 海藻サラダ すき焼き風煮(春菊・焼き豆腐)		14 ○ごはん ヤンニョムシャーク チャプチェ みそワントンスープ			15 減塩パン トマトミートオムレツ 枝豆とコーンのソテー 秋味シチュー			16 ごはん 油麩肉じゃが 小松菜のごま和え(春菊) なめこのみそ汁(豆腐・油揚げ・みそ)			17 ○ごはん 鶏肉のレモン煮 ジャーマンポテト マカロニスープ			
荒小		逢中2年			逢中2年			巨小・荒小・吉小・逢小・ 高小・巨中・吉中・逢中						
エネルギー	626	760	エネルギー	647	794	エネルギー	646	852	エネルギー	604	746	エネルギー	652	805
たんぱく質	28.6	32.7	たんぱく質	28.5	33.4	たんぱく質	26.7	33.7	たんぱく質	27.0	31.5	たんぱく質	25.0	29.4
脂質	19.9	21.8	脂質	18.4	20.7	脂質	29.4	36.7	脂質	17.5	19.8	脂質	21.4	24.3
塩分	1.9	2.2	塩分	2.9	3.3	塩分	2.8	3.4	塩分	2.1	2.3	塩分	2.2	2.5
20 わかめごはん いわしの梅煮 ツナサラダ うーめん汁(油揚げ)		21 *荒浜小リクエスト献立* ○ごはん しらす入りかき揚げ(天つゆ) きんぴらごぼう さつまいものみそ汁(豆腐・みそ) 冷凍黄桃			22 豆乳食パン(ブルーベリー・ラム) 豚肉コロッケソースがけ カラフルソテー ミネストローネABC			23  勤労感謝の日			24 *和食の日献立* ○ごはん 白身魚フライソースがけ こくず(生揚げ) 沢煮椀(油揚げ)			
					逢小						荒小 			
エネルギー	609	750	エネルギー	650	830	エネルギー	614	804	エネルギー	619	769	エネルギー	619	769
たんぱく質	25.8	30.5	たんぱく質	23.2	27.8	たんぱく質	23.6	29.7	たんぱく質	27.5	32.3	たんぱく質	27.5	32.3
脂質	18.2	20.6	脂質	16.5	20.6	脂質	23.5	29.4	脂質	18.1	20.4	脂質	18.1	20.4
塩分	3.0	3.6	塩分	2.4	3.0	塩分	2.3	3.3	塩分	2.0	2.5	塩分	2.0	2.5
27 ごはん 麻婆豆腐(豆腐) 春雨サラダ フルーツ杏仁風プリン		28 ○ごはん イカメンチ 切干大根の炒り煮 けんちん汁(豆腐)			29 *巨塚小リクエスト献立* メロンパン ソースハンバーグ ポイル野菜(P香りごまドレッシング) コーン卵スープ かぼちゃプリン			30 ごはん キーマカレー 青のりポテトソテー ジュリエンスープ			*は給食のない学校です。(変更になっている場合があります。学校だより等でもご確認ください。) *太文字は巨理町の食材を使用した献立です。 *はスプーンのおつく献立です。			
エネルギー	640	778	エネルギー	621	774	エネルギー	654	851	エネルギー	622	770			
たんぱく質	24.8	29.2	たんぱく質	25.4	30.2	たんぱく質	22.6	27.9	たんぱく質	22.3	26.2			
脂質	18.5	20.6	脂質	17.5	19.6	脂質	31.4	38.8	脂質	19.6	22.1			
塩分	2.4	2.8	塩分	2.2	2.5	塩分	3.0	3.6	塩分	2.5	3.0			