



# 11月給食だより

令和7年11月

錦町学校給食センター

## 日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



2013年に「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ました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的習慣」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

### 「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

**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「UMAMI」と呼ばれます。

**発酵調味料**

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。

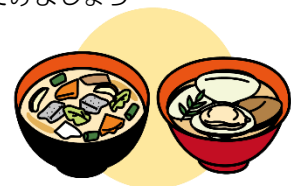
### 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

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



★10月は、錦町産の柿を給食で提供しました★



10月17日

錦町西地区の立作さんが作って下さった太秋柿を使用した「柿サラダ」です。

ふるさと

# くま 球磨さんだより 11月号



こんげつ ちゅうもくしよくざい  
**今月の注目食材**



さといも  
**里芋**

令和7年度 錦町学校給食センター

まいつき にちぜんご  
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

しゅん しよくざい しょうかい  
では、旬の食材を紹介します。

さといも ちょぞうせい ねんかん とお でまわ  
◆里芋は貯蔵性がよく、年間を通して出回って  
あき ふゆ しゅん むか  
いますが、秋から冬にかけて旬を迎えます。

さといも たんすいかぶつ しよくもつせんい ほうふ ふく  
◆里芋には炭水化物のほか食物繊維も豊富に含  
まれています。里芋には、ぬめりがありますが、  
さといも びょうき からだ まも  
このぬめりは病気から体を守ってくれたり、おな  
か ちょうし はたら  
かの調子をよくする働きがあります。

くまもとけん あそ かみましき くま おも せい  
◆熊本県では阿蘇、上益城、球磨などが主な生  
さんち こんげつ にしきまち にしだしょうてん にしだ  
産地です。今月は錦町の西田商店の西田  
しゅうじ そだ くだ あら さといも  
秀嗣さんが育てて下さった「洗い里芋」を  
お届けします。



しゅん ひんしゅ ちが  
☆ 旬（品種により違います）

がつ がつ  
**10月～12月**

くまもとけん おも さんち  
☆ 熊本県の主な産地は？

かみましき あそ くま  
**上益城、阿蘇、球磨**



## 給食レシピ～里芋の揚げからめ～

（分量 4人分）

里芋……………200g  
〔片栗粉……………20g  
小麦粉……………20g  
揚げ油……………適量

【調味料】

〔しょうが（すりおろし）……………少々  
砂糖……………8g（大さじ1弱）  
こいくちしょうゆ…8g（小さじ1強）  
みりん……………5g（小さじ1弱）  
いりごま……………2.5g

作り方

①里芋は厚めのいちよう切りにし、  
水気をふき取り、粉をつけて油で揚  
げる。  
②調味料を加熱し、①にからめる。  
お好みでいりごまをふりかけて出  
来上がり。

