



11月給食だより

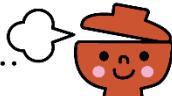
令和7年11月
錦町学校給食センター

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



「和食」に欠かせないもの



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
がつごう



こんげつ ちゅうもくしょくさい 今月の注目食材



さといも 里芋

◆里芋は貯蔵性がよく、年間を通して出回っていますが、秋から冬にかけて旬を迎えます。

◆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、このぬめりは病気から体を守ってくれたり、おなかの調子をよくする働きがあります。

◆熊本県では阿蘇、上益城、球磨などが主な生産地です。今月は錦町の西田商店の西田秀嗣さんが育てて下さった「洗い里芋」をお届けします。



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」
では、旬の食材を紹介します。



★ 旬 (品種により違います)

10月～12月

★ 熊本県の主な産地は?
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……………200 g

片栗粉……………20 g

小麦粉……………20 g

揚げ油……………適量

【調味料】

しょうが(すりおろし)…………少々

砂糖……………8 g(大さじ1弱)

こいくちしょうゆ…8 g(小さじ1強)

みりん……………5 g(小さじ1弱)

いりごま……………2.5 g

作り方

①里芋は厚めのいちょう切りにし、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。好みでいりごまをふりかけて出来上がり。

