



パクンチョ!



食育だより担当	11月の目標	
栄養士：又吉	食育	感謝の気持ちで食事をしよう
978-2103 (勝連給食センター)		

外の空気も涼しくなり、過ごしやすくなりましたね。11月に入り、沖縄でもようやく「秋」を感じられるようになりました。11月は「食」を考える行事が多くあります。給食でも、うるま市全体で次のような食育の取組を行います。5日の「津波防災の日」に合わせた非常食を活用した給食、24日の「いい和食の日」に合わせた和食給食を提供します。取り組みとおし、子ども達の食に関する知識を深め体験を増やすことをねらいとしています。ご家庭でもこの日の給食の様子についてお話していただき、食に関する話題が増えると嬉しく思います。



夏休みにがんばったよ！パート2



夏休み期間した「Lets' Cooking♪」パート2です！頑張った料理をぜひご覧ください♪

平藪屋 小学校

五年一組 名前: 大木すけ

料理に挑戦した日	8/3, 6, 9, 10, 11, 8/19, 8/19, 8/20, 8/22, 8/23, 8/26, 9/1, 9/4, 9/5
料理を作った感想 お手伝いした感想	包丁の使い方と切りのコツが、とても楽しかった。



野菜サラダ

トルコライス

「焼き鳥丼」「野菜サラダ」「トルコライス」など、作った料理の種類が豊富ですね！感想から、料理をとおして、たくさんの「切り方」を体験していますね。さらにすごいのが、料理に挑戦した日の多さです。夏休みにたくさんの料理をしたことがわかりますね。すごい！全部美味しくです！



右側に記載されているQRコードをクリックすると、給食のレシピを検索することができます。

QRコードを読み取り、給食センターのホームページから「勝連給食センター」の「給食レシピを」をクリックしてください。

今月のレシピは、「すいとん」「松風焼き」「茶めし」を掲載しています。ぜひご覧ください♪

🔍 レシピを検索 🔍



11月5日は津波防災の日

「防災」とは？

災害がおこったときを考えて、準備や心がまえをすること



11月5日の「津波防災の日」における、うるま市一斉防災訓練にあわせて非常食を活用した給食を提供します。

5日(金)の給食

- ・牛乳
- ・救給カレー(非常食)
- ・ぬちまーすごはん
- ・すいとん

「救給カレー」は、全国学校栄養士が開発したアレルギーなしの非常食です。レトルトパックからそのまま食べる体験をします。

「ぬちまーすごはん」は、災害時に食器がない時を想定し、ビニール袋を使って、自分でおにぎりを作る体験をします。

「すいとん」は、災害時の炊き出しとして作られている汁物です。炊き出し汁を味わう体験をします。

無形文化遺産「和食」

11月24日は和食の日



和食は、日本人が古くから受け継いできた料理を中心とした文化で、海・山・里の自然が育む豊かな食材、うま味を活かした調理、ごはんを中心とした献立が特徴です。さらに、四季にあわせた「和菓子」をとおり、季節を感じることができます。

24日(水)の給食

- ・牛乳
- ・茶めし
- ・手まり麩入りすまし汁
- ・魚の西京焼き
- ・青菜のごま和え
- ・和菓子

「茶めし」は、日本を代表する食材「お茶」を使用したごはんです。お茶の風味を味わう体験をします。

「手まり麩入りすまし汁」は、日本を代表する食材「麩」と、「だし」を味わう体験をします。

「魚の西京焼き」は、旬の魚「ぶり」と、日本を代表する調味料「みそ」を味わう体験をします。

「青菜のごま和え」は、日本独特の調理法や味付けを知る体験をします。

日本を代表する「和菓子」は、「あん」を使用しているのが特徴です。きれいな彩りや和菓子の味を味わう体験をします。

