



# こめっこ

～ 学校給食だより ～



令和5年（2023年）11月号

秋も深まり、大山の紅葉も見ごろを迎える季節になりました。日中に比べ、朝晩は気温が低く、体調管理が難しくなる時期でもあります。栄養たっぷりの旬の食材から元気をいただいて、バランスの良い食事を心がけて体調を整えましょう。

いいにほんしょく

11月24日



## 和食の魅力

和食の日は、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たことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護、継承の大切さについて考える日として制定されました。

学校給食では、米飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

※給食では22日に「和食の日献立」を計画しています。

11月22日の献立

- ご飯 牛乳
- シルバーの照焼
- ごま和え
- ろろ豚味噌汁

### 家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

## 国際交流給食 ～中国～

米子市と中国の保定市は1991年10月13日に友好都市締結を行い、一昨年には締結30周年を迎えています。今年も中国の食文化を取り入れた「国際交流給食」を計画しています。

11月16日(木) 献立

- ◆ご飯 ◆牛乳
- ◆小籠包 (ショーロンポー)  
日本でもなじみのある中華料理の点心の一種です。
- ◆凉拌海蜇 (リャンバンハイチョ)  
中華料理では定番の前菜で、クラゲの和え物です。
- ◆粟米湯 (スーミータン)  
中華風のコーンスープで、卵が入っているのが特徴です。

## たくさんのご応募ありがとうございました!

小学校4年生から中学校3年生までの児童生徒のみなさんを対象に「こめっこ献立～ふるさとの食べ物を使った料理～」を募集しました。今年度も故郷への愛情が伝わる、素敵な料理、**1589点の応募**がありました。この中からいくつかの料理を選び、全国学校給食週間のある1月を中心に、3学期の献立に取り入れる予定にしています。



食べチャイナ♪

### ホットライン給食

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。