令和８年
１１月号

いただきたいむ

名寄市
学校給食センター

11月６日　山形を味わう献立

～庄内柿と芋煮を給食用にアレンジしたものを提供します



名寄市の姉妹都市である、山形県鶴岡市藤島地域の特産品の一つに庄内柿があります。柿１個を食べれば１日のビタミンＣ摂取量をほぼ満たせるといわれるほど、ビタミンＣが豊富に入っています。さらに、カロテンもたくさん含まれているので、ウイルスや細菌と闘う力を高めてくれます。柿を食べて、ウイルスや細菌に負けない力をつけましょう！

「芋煮」は里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている東北地方の郷土料理の一つです。基本の具材は里芋、牛肉、こんにゃく、ねぎですが、地域によって味付けや具材の種類が異なります。６日の給食では、肉団子を用いた醤油ベースの芋煮を提供します。





※日本の観光辞典より抜粋

11月24日は和食の日

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。その特徴を右の表で紹介します。

また、今日の給食でも和食を提供します。具材の高野豆腐は日本の伝統的な食材の１つです。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。



★和食の基本「だし」

だしは、お吸い物やみそ汁、煮物などの和食のベースになります。給食では、みそ汁に煮干し、すまし汁にけずり節とこんぶを使っています。

