

# 給食だより

令和3年度 12月

＜江田島学校給食共同調理場＞

寒さが身に染みる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活習慣を心がけ、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう。

## わしよく こんだて あじ 和食の献立を味わいました！



11月24日は「いい日本食」のゴロ合わせで、「和食の日」でした。江田島市全体で、和食献立の給食を提供しました。日本の和食文化は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。未来に受け継げるよう、和食文化をこれからも大切にしていきたいですね。

### 【主菜】ししゃもの磯辺揚げ

ししゃもの天ぷらの衣に青のりを混ぜて、磯辺揚げにし、彩りよく仕上げました。



### 【副菜】ふきよせきんぴら

れんこん、にんじん、ごぼうなどの根菜を使ったきんぴらです。

### 【主食】げんまいごはん(新米)

広島県産の「あきろまん」を使っています。毎日約40kgのお米を給食室で炊いています。



### 【汁物】すましじる

給食室でかつお節と昆布から「だし」をとりました。かつお節には、「イノシン酸」、昆布には「グルタミン酸」といううまみ成分があり、2つのだしを合わせることで「相乗効果」が生まれ、より一層おいしく感じます。

## ふゆやす す かた 冬休みの過ごし方

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけた生活をしましょう。栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠は、体の免疫力を高めます。また、冬休み中は、クリスマス、大晦日、お正月など、いろいろな行事があります。食べすぎには気をつけて、楽しい時間を過ごしてくださいね。



## 学校からの給食メッセージ

- 11/5 (金) 今日は、救給カレーということで、温めなくても食べられることがすごいなと思いました。ここ最近地震が起こったり、南海トラフが心配されているので、しっかりと防災について考えていきたいと思っています。【江田島中 2年】
- 11/9 (火) おやこどんぶりがめっちゃくちゃおいしかったです。【江田島小 1年】
- 11/17 (水) れんこんチップスがおいしかったです。れんこんがえんぎがいいとしりませんでした。またつくってください。【切串小 2年】
- 11/24 (水) **和食の日の感想**  
おいしかった。和食の日で日本の味を味わった。【江田島中 2年】  
しるがだしがとてもおいしかったし、だしがぐにとてもしみこんでいました。【江田島小 5年】  
ししゃものいそべあげがさくさくしておいしかったです。【切串小 1年】