大根と似ているけど、ちがう野菜だよ♪♪

かぶのおはなし

かぜを予防！
ビタミンC
が多く含まれているよ

日本全国で
100種類以上の
品種が栽培されているよ！

カリウムには
むくみをとってくれる効果があるよ

食べているのは
茎!!!
「胚軸」といって茎の一部が成長した所を食べているよ。

かぶの食感は料理によって変わるよ！

和え物や漬け物など冷たくして食べると、シャキシャキとした歯ごたえが楽しめ、スープのように温めて食べると口の中でとけるような食感が味わえるよ。

味わって食べてね☆給食センターより

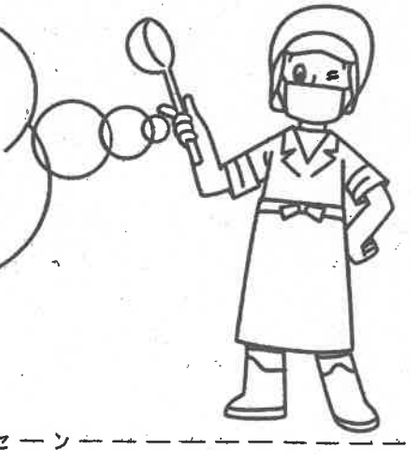
給食のおいしいお話

調理員さんに聞きました！！

かぶの甘酢漬けのお話



かぶは皮をむいた後
きれいに洗って うすく切って
からゆでるよ



ゆでた かぶは
機械で冷やしてから
あまずっぱい味に
しあげるよ

キーリートーリーセーン

かぶと かぶの甘酢漬けについてわかったかな？

感想を書いてね！！

(第1)令和8年11月6日(金) (　　)小学校 (　　)年(　　)組

(第2)令和8年11月2日(月)

食育の日献立のおはなし

めざせ！全国制覇！
47都道府県味の旅！

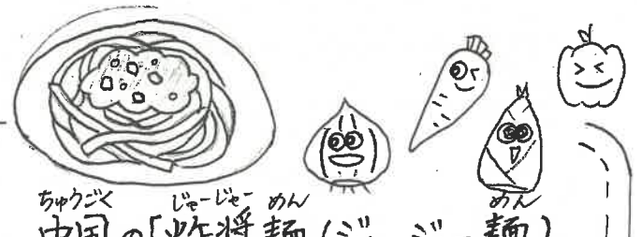
11月　岩手県



岩手県は日本列島の北部に位置し、東側は太平洋に面しているよ。広い土地と豊かな自然を活かした農業と畜産が盛んで、沿岸部では水産物がたくさんとれるよ。また、世界遺産の「平泉」や、三陸の美しい海など、自然や歴史を楽しめる場所があるよ。


岩手銀行赤レンガ館

じゃじゃ麺



岩手県盛岡市の名物料理だよ。中国の「炸醤麺（ジャージャー麺）」をもとに、盛岡で生まれた料理だと言われているよ。

うどんのような平たい麺に、肉みそやきゅうりなどをのせて食べるよ。

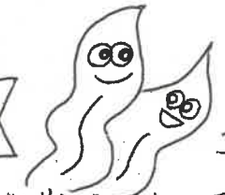
今日の給食では、袋から出して食べるソフト麺が出るよ。じゃじゃ麺の具には、豚ひき肉やたまねぎ，人参，たけのこ，パプリカ，白ねぎが入っているよ。豚ひき肉には、体をつくるもとになるたんぱく質や野菜には、体の調子を整えるビタミンや食物繊維が含まれているよ。

ソフト麺にじゃじゃ麺の具をかけて、よく混ぜて食べてね。

袋が麺と一緒にお皿に入らないように注意して麺を出してね⚠

給食センターより☆彡

すき昆布の和え物



すき昆布は、岩手県の三陸地方で作られている昆布だよ。

昆布を細く切ってから乾燥させたもので、水でもどして食べるよ。

おなかの調子を整える食物繊維や骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれているよ。

今日は、刻み昆布を使って、ツナと人参と一緒に和え物にしているよ。

食育の日献立について分かったかな？感想をかいてね！

（第1）令和8年11月12日（木）

（第2）令和8年11月13日（金）

（　　）小学校（　）年（　）組

11月10日は 伊丹市のおたんじょうび!!

86

伊丹市 市制記念日

今年で86歳！おめでとう!!



伊丹市で穫れたお米だよ~





伊丹市の有名なものだよ！何か分かるかな？

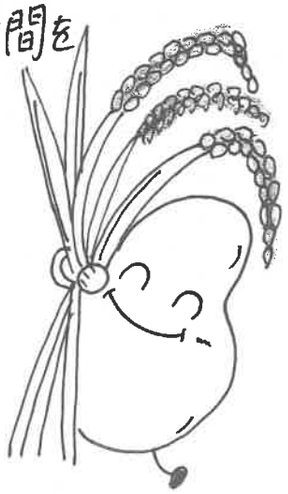


ふるさと伊丹のめぐみに感謝していただきましょう!!

ごはん

品種は、さっぱりとした口当たりが魅力の「キヌヒカリ」だよ。

農家の方が時間をかけて育ててくれたお米を、良くかんで味わって食べてね!!



さつまいもコロッケ



伊丹市で穫れたさつまいもを使った、特別なコロッケだよ。さつまいもには、おなかの調子をととのえる食物センイが多く含まれているよ。品種は「ベニハルカ」だよ。

但馬牛と小松菜の炒め物

兵庫県で育った最高級の黒毛和牛である但馬牛と、大切に育てられた伊丹市産の小松菜を、にんにくを使って、香り高く仕上げたよ。



かす汁



伊丹市の酒造会社で作られた酒かすを使ったかす汁だよ。食べやすいようにみそも入れて、まろやかな味わいにしたよ。大根・玉葱・人参も入れた、栄養満点のお汁だよ。

給食センターより

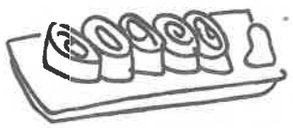
市制記念日献立について分かったかな？感想を書いてね。

令和8年11月17日(火)
令和8年11月18日(水)（　　）小学校（　）年（　）組

和食の日献立のおはなし



11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」に制定されているよ。



2013年に、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたよ。



食べ物だけでなく、「いただきます」「ごちそうさま」といった食前・食後のあいさつも和食文化の一つだよ。

今日のこんだて

- ひじきごはん
- さんまのすだちおろし煮
- ゆばのすまし汁
- 大福
- 牛乳

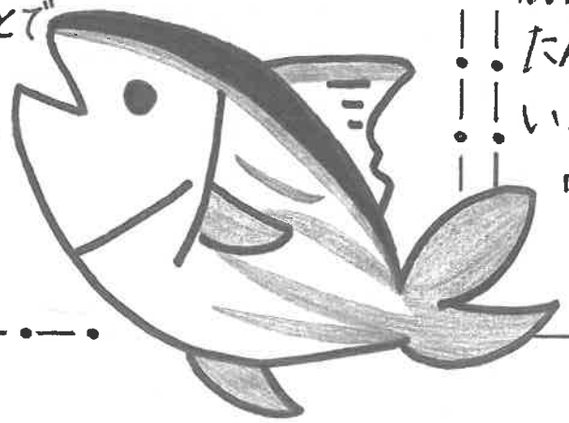
和食の基本「一汁三菜」

一汁三菜は、ご飯、汁物、漬物におかずが3品(主菜1品、副菜2品)ある食事のことをいうよ。おかずが3品あるので、1回の食事で多くの食材を取り入れることができるよ！



出汁

和食にかかせないだし。そのだしをとるのによく使われているのがかつお節や昆布だよ。その他にも煮干しやしいたけでもだしをとることができるよ。給食では、いわし・うるめ・さばの3種類の節が混っているけずり節を使っているよ。だしをしっかりとることで薄味でもおいしく仕上げることができるよ。



今日は秋が旬の魚、さんまをさっぱり大根おろしと煮ています。さんまには、骨を強くしてくれるビタミンDや筋肉などをつくるたんぱく質が多く含まれているよ。漢字では「秋刀魚」と書くよ。

和食の日献立についてわかったかな？感想を書いてね。

第1センター11月24日(火)(　　)小学校(　　)年(　　)組
第2センター11月27日(金)(　　)