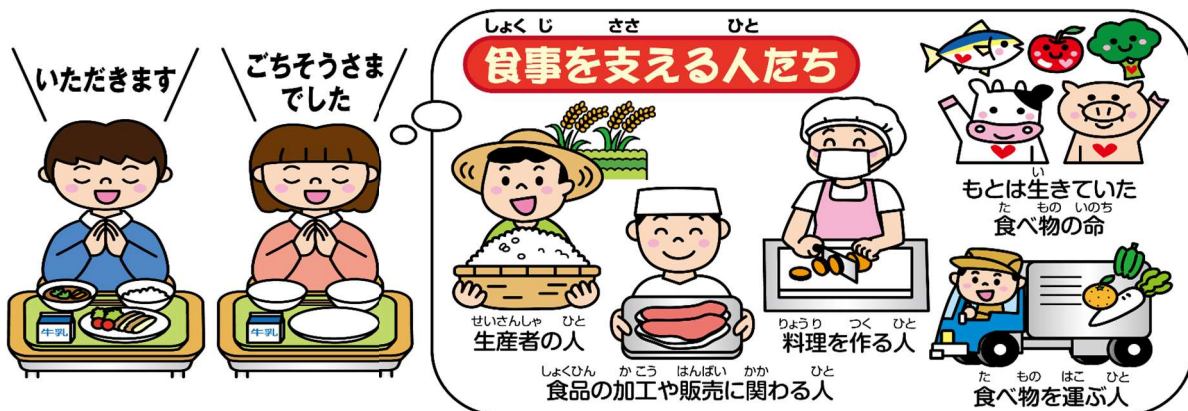


11月 学校給食だより

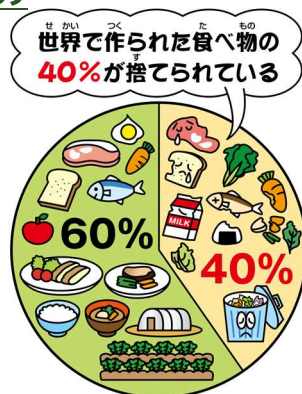
鶴岡市藤島
ふれあい食センター
令和7年度 家庭用

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

9月～11月頃は実りの秋とも呼ばれ、昔から日本人にとって重要な穀物であるお米や、大豆・里いもなど、様々な作物が収穫を迎えます。11月23日には各地で収穫を祝うお祭りである「新嘗祭」という行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日でもあります。食べ物が食べられるのは、たくさんの人の勤労に支えられているからだということを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



食品ロスの
面からも
食べ物を
大切に！



11月8日は「いい歯の日」

いい歯を保つには、よくかむことが大切です。よくかんで食べて唾液をたくさん出すことで虫歯予防にもなり、他にもいろいろな効果が期待できます。



「和食」の特徴

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

- 食器を正しく並べよう
- 「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう
- お箸を正しく使いましょう
- 地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

参考：全国学校給食協会「学校給食」

今月の地産地消情報

ふじしまさん 藤島産	つるおか しょうないさん 鶴岡・庄内産	けんないさん 県内産
生揚げ 豆腐 油揚げ 平飼卵 庄内柿 じゃがいも 里芋 山東菜 玉ねぎ 大根 パプリカ 小松菜	米(つや姫・雪若丸 ・エコ米・はえぬぎ) 牛乳 みそ 庄内麴 干し椎茸 さけ いなだ さつまいも きゅうり ごぼう ほうれん草	米(つや姫) 米粉パスタ やまこめもちりパン なめこ しいたけ 豚肉 ラフランス りんご 黄桃 白桃 ヨーグルト マッシュルーム

★今月の地産地消ウィークは17日～21日です。

鶴岡エコ米

昨年度に引き続き、今年度も給食に
鶴岡エコ米を使用します。給食の
食べ残しを肥料として
再利用して育てたお米
です。大事に残さず
食べましょう。

