家庭数配布

11月 食育だより

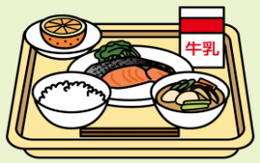
2026年

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

日本の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」
を組み合わせた、栄養
バランスの良い食事



「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、
地域や日本に伝わる食文化



様々な料理や食品を手軽に食べることができる今だからこそ、「和食」の素晴らしさを知り、守り、未来へつなげていくことが必要です。

生産者との交流会 ～ 猪名川小学校 3年生 ～

10月5日、生産者の中野さん、JA兵庫六甲猪名川営農支援センターの中上さんが、子どもたちに「三太郎」という大根の育て方を教えてくださいました。



指3本で土に穴をあけるよ！



教えてもらった方法で、自分でできたよ

質問タイム ： 大根は根なのに、どうして太いの？

Point!

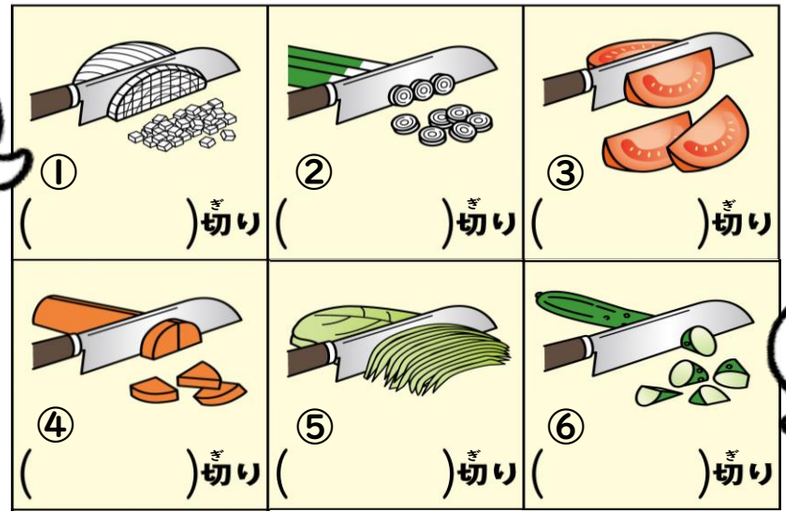
栄養を根に貯めているので、太くなっています。

大根に栄養がいきわたるように、雑草が生えたら草抜きをすることが大切ですよ。

野菜の切り方クイズ

野菜には、その形や調理法に合わせたいろいろな切り方があります。絵をヒントに（　　）に入る言葉を下から選んで入れましょう。

火が通りやすく、
調味料がしみ込み
やすい切り方です。



野菜を回しながら、
斜めに切っていく
方法です。

［　せん　　みじん　　小口
　くし形　　いちょう　　らん　］



トライやる・ウィーク ～ 猪名川中学校 2年生～

9月28日から10月2日まで猪名川中学校の2年生4人が給食センターで働いてくれました。揚げ物や炒め物、お汁などの調理、配送、食器食缶の洗浄や片付けなど毎日元気に取り組み、活躍してくれました。



意欲的に様々な作業に取り組みました！



役割分担をして、おむすびづくりをしました



兵庫県では、1995年1月17日に阪神淡路大震災が起こりました。その時、ボランティアによるおむすびの炊き出しが多くの人を助けました。おむすびは、体を元気にして、人と人との心を結ぶ食べ物です。

〈クイズの答え〉　①みじん　②小口　③くし形　④いちょう　⑤せん　⑥らん