



給食だより

白河市立表郷小学校

令和7年 11月

木の葉が色づき、深まる秋を感じる頃となりました。これから朝晩の冷え込みが厳しくなり、気温の変化が大きい
ため、体調を崩しやすくなります。この季節を元気に過ごすためにも、毎日の食事が大切です。バランスの良い食事
で体力と免疫力をしっかりとつけ、寒さに負けない元気な体を作りましょう！



11月24日は「和食の日」



〔和食の特徴〕

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見える形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて、和食や日本の伝統的な食文化の大切さを未来へと伝えていくことが重要です。

①多様で新鮮な食材と
素材の味わいを活用



②バランスがよく、
健康的な食生活



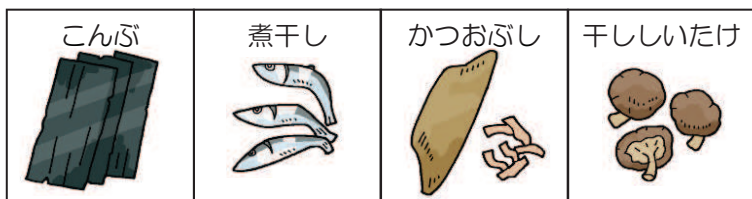
③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

地場産物を食べて

地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して購入できます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

11月10日～14日は地場産物活用週間として、地元食材や福島県産の食材をたくさん使用した給食を提供します。自分たちが住んでいる地域の豊かさを再認識し、感謝の気持ちをもって食べてほしいと思います。

イラスト出典元：少年写真新聞社「新食育ブック 4 食の自立」

～地産地消献立紹介～

11/10(月)実施予定

- ・発芽胚芽米入りごはん
(白河市産コシヒカリ、発芽胚芽米)
- ・かつおのみそがらめ(かつお)
- ・五目豆
(大豆、しいたけ、こんにゃく)
- ・大根のみそ汁(大根、ねぎ)

〔一口メモ〕

かつおには成長期に欠かせないたんぱく質や鉄分が多く含まれています。

また、発芽胚芽米と五目豆は食物繊維が豊富で、腸内環境を整える働きがあります。

11/13(木)実施予定

- ・米粉パン(米粉)
- ・福島県産チキンカツ(鶏肉)
- ・ブロッコリーサラダ(ブロッコリー)
- ・ふわふわ卵とトマトのスープ
(大豆、トマト、卵、ねぎ、たまねぎ)
- ・県産りんごのコンポート(りんご)

ブロッコリー、大豆、トマト、りんごのコンポートは市内にある食品加工工場「しらかわ五葉倶楽部」で加工しています。他にもゼリーなどを作っていて、給食でも多くの食材を活用しています。

※()内が使用予定の県産食材です。