

日が暮れるのが早くなり、風の冷たさに秋の深まりを感じる季節となりました。実りの秋を迎え学校給食では、秋が旬の食材をたくさん取り入れています。自然の贈り物に感謝しながら秋の味覚を十分に味わいましょう。



～食事のあいさつをしよう～

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？私たちは食べ物から命をいただき自分の命をつないでいます。そして食べ物を生産してくれた方々、調理してくれた方々にも感謝の気持ちを込めて、あいさつをしましょう。



学校給食では、鳥取県産の大豆から作られた米みそを使用しています。

日本の食文化・・・みそについて知ろう！

～「みそ」ってどんな調味料？～

みそとは、蒸したまたは煮た大豆に麴や塩を加えて、発酵・熟成させた発酵調味料です。大きく分けると3種類 豆みそ・・・大豆のみ 米みそ・・・大豆+米麴 麦みそ・・・大豆+麦麴

さらに、熟成期間やその土地の気候風土により、全国各地に特色のあるみそが数多くあります。

～みその健康にいいことってなに？～

みそにはいろいろな健康パワーがあることが、最近の研究でわかってきました。○血圧が上がりにくくなる。○がんのリスクを下げる。○お腹の調子を整える。○肌の乾燥を防ぐ効果がある。○肥満の予防。

～みそに関することわざ～

●みそ汁は朝の毒消し からだにたまった毒素を流してくれるので、朝のみそ汁はからだにいいという意味 ●みそ汁一杯三里の力 みそ汁を一杯飲むと三里(12Km)歩いても疲れないほど力がつくという意味

Table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, Nutritional Value, and Theme/Message. It lists daily school lunch menus for November, including items like rice, miso soup, and various side dishes, along with their nutritional information and educational messages.

※食品分類表の太字は、鳥取県産の食べ物です。食材調達に関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「とっとりふるさと探検」「給食レシビ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。



Main table containing meal schedules for November. Columns include date, day of the week, main dish, side dish, dessert, and detailed nutritional information (energy, protein, fat, salt) and a 'Message of the Day' (献立の主題とメッセージ) with an illustration of a tomato.

※食品分類表の赤字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「とっとりふるさと探検」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。