

# ぱくぱく だより

2025年  
11月号



昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。

11月には和食の日があります。和食に欠かせない食具といえば「箸」です。箸が2膳並んでいるように見えることから、11月11日は「箸の日」とされています。世界の中で、箸を使う習慣がある人々はアジア圏を中心に約28%といわれています。その中でも、箸だけで食事するスタイルは日本ならではです。また日本では自分専用の箸を使用しますが、これは昔、唾液がつくことにより使った人の魂が宿ると考えられていたためです。箸の目的は「挟む」ことですが、その他にも支える・切る・ほぐす・のせる・押さえる・分けるなど多様な使い方が出来ます。箸を上手に使って、美味しい食事を楽しみましょう。

☆給食室☆

急に寒くなり始めてきましたね。

秋の食べ物には夏の疲れを取る、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、これから迎える冬に備えた体づくりを助けます。おすすめの食べ物は、秋刀魚、秋鮭、きのこ類、栗、さつまいも、里芋、れんこん、梨、ぶどう、柿などです。秋の味覚として親しまわれていて栄養価も高く、体を整える効果が期待できるのでぜひ食べてみてください。

《毎月19日は食育の日です》



## 郷土料理を受け継ごう!



☆関東・中部地方の郷土料理☆

【深川めし（東京都）】

あさりをネギと味噌で煮込みご飯にかけた「ぶっかめし」と、あさを醤油風味の煮汁で炊き込んだ「炊き込みめし」があります。



【さんが焼き（千葉県）】

アジなどの魚を味噌や薬味と共にたたいた「なめろう」を俵型などに成形し、焼いた料理です。



【ひつまぶし（愛知県）】

細かく刻んだうなぎの蒲焼をご飯にまぶし、おひつで提供します。そのままはもちろん、薬味やお茶漬けなどでも楽しむことができます。



【おやき（長野県）】

小麦粉やそば粉で作った生地に、野沢菜などの野菜や小豆あんなどを包んで、焼いたり蒸したりする料理です。



## こよみ

### 今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

**立冬（りっとう）** 11月7日頃

朝夕は冷え込み、日中の陽射しも弱まってきて冬が近いことを感じさせる頃。木枯らし一号や初雪の便りが届き始めます。

**小雪（しょうせつ）** 11月22日頃

北国から冬の便りが届く頃です。紅葉が散り始め、銀杏や柑橘類は黄色く色づいてきます。

## なめたけ和え

《約4人分》

- ・キャベツ 1/4個
- ・人参 1/3本
- ・小松菜 40g
- ・なめたけ 32g
- ・醤油 小さじ1/3



《作り方》

- ①人参は短冊切り、キャベツ、小松菜はざく切りにします。
- ②人参、キャベツ、小松菜の順に茹で、冷却後は絞っておきます。
- ③②、なめたけ、醤油を合わせ、全体を混ぜ合わせます。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。

