



# 11月のこんだてだより



秋が深まってきました。木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきましたね。大根や白菜、さつまいも、きのこ、さんま、さばなど旬の食材を収穫する喜びと自然の恵みをおいしく味わって元気に過ごしましょう。

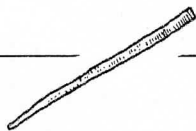
## 旬の味覚

### さば



さばなどの青魚に含まれる脂肪は、不飽和脂肪酸が多く、生活習慣病に効果的なEPA、DHAが豊富です。DHAは脳の栄養素ともいわれ、成長期に積極的にとりたい成分です。

### ごぼう



ごぼうには、食物せんいが多く含まれています。秋から冬にかけて収穫され、貯蔵したものが1年中出回ります。11月から2月ごろのごぼうは、香りはもちろん、うまみも増しますよ。

## 新献立の紹介



### ☆ごまキムチ汁

貝だくさんのみそ汁に、キムチやごまを入れました。ごまの香りがよく、ピリ辛で体が温まりますよ。

### ☆茎わかめの酢のもの

美保岡町でとれた茎わかめを細切りにして、マロニー、にんじん、きゅうり、もやしと一緒に合わせ酢で和えます。

### ☆いのしし汁



八雲町でとれたいのしし肉と、里いも、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、豆腐、白ねぎが入ったみそ味の汁ものです。

### ☆若鶏とさつまいもの揚げ煮



旬のさつまいもと若鶏を油で揚げて、甘辛い味付けのたれでからめました。ごはんがすすむ一品です。

# 11月は「しまね・ふるさと給食月間」です。

島根県教育委員会が食育の充実と学校給食の地場産物の活用割合の向上を図る取組として、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定めています。

地場産物である「あご野焼き」や「しじみ」、「秋鹿さつまいも」などを取り入れました。

また、今年度は、松江市内にある8つの給食センターと2つの給食室自慢の献立を11月から1月の間に取り入れる予定にしています。各地域の美味しい料理を味わい、地域の食文化にふれてほしいと思っています。今月は、八雲給食センター、東出雲給食センター、島根給食センターの献立を取り入れる予定です。

「しまね・ふるさと給食月間」の様々な取組をとおして、収穫の喜びを感じたり、自然の恵みに感謝したりする中で、食文化への理解を深め、ふるさとを大切に、愛する心が育まれることを願っています。



## “茶処・菓子処” 松江の和菓子が給食に出ます！

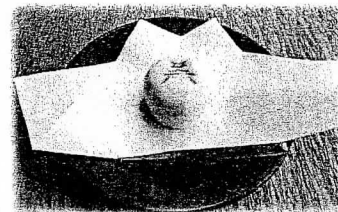
松江は京都、金沢と並び、日本三大菓子処として知られています。

松江の和菓子は、江戸時代に松江藩松平家七代藩主の松平治郷（不昧公）によって、茶の湯の文化とともに広められました。

和菓子は、まんじゅうやだんご、ようかんなどの他に、季節の花や行事をイメージした見た目にも美しいものが多くあり、職人技が光ります。

松江で古くから親しまれてきた和菓子を味わってもらいたいという思いから、11月の給食には地元の和菓子屋さんが作った「じょうよまんじゅう」が登場します。このまんじゅうには、松江城の焼印も入れてもらう予定です。楽しみにしてくださいね。

今年是不昧公の没後200年を迎えることから、松江市では記念のイベントが数多く行われていますよ。



松江城の焼印



松平治郷

(号：不昧、1751-1818年)