

令和5年11月 都留市立学校給食センター(禾生第一小学校) 栄養教諭 しぶたにけいご

ふるさとの食文化を知ろう！



こんな姿勢に
なっています
か？

おし^げ歯^しと歯^し周^{しゅう}病^{びょう}など、口^{くち}の中^{なか}に病^{びょう}気^きがあると、食^たべ物^{もの}をよ^よくか
ん^たで食^くべられなくなり、栄^{えい}養^{よう}も吸^{きゅう}収^{しゅう}されにくくなっ^ててしま^います。
11月^{がつ}8日^{にち}は「い^はい歯^ひの日^{にち}」です。健^{けん}康^{こう}な“い^はい歯^ひ”を保^{たも}ち、食^{しょく}事^じ
をおいしく食^くべられるように、以^い下^かのこ^こに気^きをつ^つけま^しょう。

食べた後は
歯をみがこう



線でつなごう! 秋の食べものの漢字 & 英語クイズ

あき た かんじ せい せん
秋に美味しい食べもののカードが並んでいます。
かんじ えいご せん
漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

栗	にんじん	sweet potato
鮭	なす	salmon
人参	さつまいも	carrot
葡萄	くり	grape
茄子	ぶどう	eggplant
薩摩芋	さけ	chestnut

こたえ

栗—くり—chestnut 鮭—さけ—salmon 人参—にんじん—carrot
葡萄—ぶどう—grape 茄子—なす—eggplant 薩摩芋—さつまいも—sweet potato

せ かい た び たいわん 世界旅メニュー ～台湾～



しゅと 首都	たいぺいし 台北市
じんこう 人口	やく まんにん 約2,326万人 (日本は約1億2570万人)
めんせき 面積	36,000平方km (九州よりすこし小さい)
こっき 国旗	

—11 がつ 21 にち(火)のこんだて—

- ・むぎごはん
- ・にたまご
- ・ルーローハンのぐ
- ・ぎゅうにゅう
- ・わかめスープ
- ・ライチゼリー

のせて
たべよう

★「ルーローハン(魯肉飯)」ってどんな料理?

ルーローハンはお肉を細かく刻んで甘辛く煮込み、煮汁ごとご飯の上にかけて丼です。

台湾でよく食べられている料理の一つです。

給食でも「五香粉(ウーシャンフェン)」というスパイスを使って本場に近い味付けを再現します。

ごはんの上にルーローハンの具と煮卵をのせて召し上がれ!



がっこうきゅうしょく 学校給食とSDGs

給食でもSDGsの実現に向けて、食材選びに力を入れています!



▲甲斐サーモン

ワインを作るときに残るぶどうの搾りかすをえさに混ぜて育った魚です。

▼大豆ミート



大豆をつかってつくったお肉の代わりになる食べ物です。食糧不足や環境問題の解決のために注目されています。