

10月給食だより

令和7年 10月

つくばみらい市立学校給食センター

住所：つくばみらい市中原11

TEL:0297-52-2338

FAX:0297-52-2036

和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されていて、世界の国々からも注目されています。和食の魅力やマナーを再確認してみましょう。

和食の魅力とは？

食事そのものだけではなく、食文化も含めて、高く評価されています。

つくばみらい市の給食でも、栄養素のバランスを考えながら、旬の食材や行事食など、和食の特徴を生かした献立を積極的に取り入れています。

和食の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	2 健康的な食生活を支える栄養バランス 
3 自然の美しさや季節の移ろいを表現 	4 正月などの年中行事との密接な関わり 

和食のマナーをチェック!



☐ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。



☐ 食器を正しい位置に置いていますか？



おわんの持ち方

ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。

☐ 箸を正しく持っていますか？



上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。



いっちゃんのサラダ

Aブロック31日 Bブロック30日

《材料》 4人分

ハム(せん切り)	3枚
キャベツ(短冊切り)	120g
きゅうり(薄切り)	40g
にんじん(せん切り)	20g
ホールコーン(缶詰等)	30g
塩昆布	4g
かつお節	2g
A {	油 小さじ1
	ごま 小さじ1
	砂糖 小さじ1 弱
	しょうゆ 小さじ1 弱
	酢 小さじ1 強

《作り方》

- ① ハム・キャベツ・きゅうり・にんじんはそれぞれ切る。
- ② にんじんはゆでて、冷ます。
- ③ A の調味料はよく混ぜてドレッシングにする。
- ④ ①・②・ホールコーン(缶詰等)・塩昆布・かつお節をあえ、③のドレッシングをかける。

※ 給食では、ハム・キャベツ・きゅうりも加熱しています。

小学校1年生の国語の教科書に載っている「サラダでげんき」で、りっちゃんがお母さんのために作ったサラダを再現したものです。給食では入っていませんが、物語の中ではトマトも入っています。



こちらのレシピはクックパッドに掲載予定です。
ぜひ、ご覧ください。(11月中旬掲載予定)



【小中学生の給食費について】

10月の引き落としは、31日(金)です。

引き落とし日の2～3日前までに銀行口座の残高をご確認いただき、未納のないよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

【献立予定表について】

市ホームページ等でご確認ください。