

# 11月食育たより



10月27日～11月9日の読者週間にちなんで、教科書や絵本のお話から考えた献立、ブックメニューが給食に登場します。

気になるお話があればぜひ読んでみてくださいね♪

11月9日（月）『カフネ』より

著：阿部暁子 講談社

## トマトとツナの豆乳煮めん

大好きな弟を亡くして悲しんでいるときに見つけた遺言書から弟の元恋人に出会います。

彼女の働く家事代行サービス「カフネ」を手伝うことになり、食べることを通じて2人の距離は縮まりたくさんの傷ついた人びとの暮らしと心を救っていくお話です。

2025年の『本屋大賞』にも選ばれた小説で、たくさんの料理が登場します。ぜひ図書館で借りて読んでみてください。

11月17日（火）『サラダでげんき』より

作：角野栄子 絵：長新太 福音館書店

## 「りっちゃん」のサラダ

「サラダでげんき」は小学校1年生の国語の教科書に載っているお話です。覚えていませんか？

「りっちゃん」が病気のお母さんが元気になるよう、たくさんの動物たちに教えてもらいながら作った、おいしいサラダです。



11月6日（金）の給食は

## 「いい歯の日メニュー」

かみごたえのある、ごぼうやこんにゃくなどが入った「けんちん汁」や「イカフライ」、

「かみかみ大豆」、骨や歯を作るカルシウムを多く含んだ「ちりめんじゃこ小松菜の炒め物」や「キャンディーチーズ」が出ます。



## ブックメニュー

11月10日（火）『かさこじぞう』より

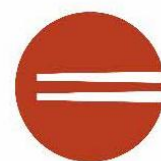
文：岩崎京子 絵：新井五郎 ポプラ社

## かさこじぞうの

## 恩返しみそ汁

「かさこじぞう」は小学校2年生の国語の教科書に載っているお話です。覚えていませんか？

地蔵様にかさこをかぶせてあげたおじいさん。それを「ええことしなすった」と喜ぶおばあさん。その年の大晦日、地蔵様が、じよいやさ じよいやさ とそりを引いて持ってきてくれた食べ物が入っているみそ汁です。



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

11月24日は、いい日本食の日とされ、日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。2013年に形のない文化を保護し次世代に継承することを目的とした『ユネスコ無形文化遺産』にも登録されました。

昔から日本で食べられている食材や昆布、削り節を使ってとっただしとうま味、煮る・和える・漬けるなどの和食の調理方法について注目して食べてみる日にしましょう。