

11がっいただきます～す

令和7年度11月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

急に肌寒い日が増えてきました。そろそろ初雪の便りも聞こえてきそうです。
収穫の秋になり、たくさんの小国産の食べ物が出回っています。給食でも
たくさんの小国産の食材を使って、小国の良さを伝えていきたいと思っています。



おいしい小国産をどうぞ ～地産地消～

小国町にも実りの秋がやってきました。

今年は、猛暑と水不足、熊の被害など、米や野菜にはとても厳しい年でした。

給食では、できるだけ地場産の食材を子どもたちに食べて知ってもらえるように、生産者の方
と調整しながら取り入れてきました。これからは秋野菜や冬野菜を届けていただく予定です。

米は11月から新米になります。昨年同様、米価も高いまま推移していますが、給食ではたくさ
んの方々の協力を得て、小国産のはえぬきを納品いただいています。

小国町の良さを五感を使って感じ取れるのは、食べることです。しっかり味わって、小国町
さらに山形県の良さを知ってほしいなと思います。

ところで、「地産地消」とは・・・？

地産；地元でとれたもの

地消；地元でおいしくいただく ことです。



生まれ育った土地の物をいただくことは健康にもよいと言われています。

みなさんは小国の誇れる食べ物や料理をいくつ知っていますか？

これから小国町以外の人と関わることも増えてくるでしょう。「あなたが育った町の良いところ
は？」と聞かれた時に小国の良さを伝えられるみなさんになってほしいと願っています。

Book Lunch ～食と読書を楽しもう～

今年度も小国小の読書まつりに合わせて、10月28日～11月11日に物語や絵本の中に出て
くる食べ物を給食にします。今年は・・・

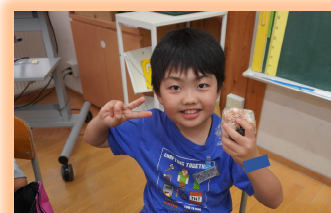


「はらぺこのさま」「天空の城ラピュタ」「14ひきのあきまつり」
「おいもをどうぞ」「ジャックとまめの木」「りんご りんご りんご」
「いただきます」「どこからくるの？おべんとう」「ごはん ごはん」
の9冊。食にも読書にも興味を持てる週間になりそうです。

自分で作る「おにぎりデー」！

10月6日(月)、自分で作ったおにぎりと小国の芋煮の給食。どのクラスでも、自分で作った
おにぎりを大満足の笑顔で食べていました。一つ一つの具を変えていた人、かわいいキャラク
ターのおにぎりの人など、様々な工夫を凝らしたおにぎりがたくさんありました。

おにぎりを初めて作った人、にぎるのが難しかった人、おにぎり作りが楽しかった人、それぞれ
感じたことがあったようです。また毎日食事を作る事の大変さを知り、感謝の気持ちも持つことが
できたようです。おうちの方々のご協力、ありがとうございました。



自慢のおにぎり！上手にできて



自分で作ったおにぎりは100点満点！



今日は特別にみんなで丸くなって。雰囲気違ってまたおいしい！

2月には、小国小の大廊下にみんなの感想と写真を展示します。どうぞ楽しみに！！

秋のおすすめメニュー

【材料(4人分)】

じゃがいも	100g
人参	40g
ごぼう	30g
大根	60g
こんにゃく	40g
厚揚げ	80g
ぶなしめじ	30g

根菜のごま汁

【作り方】

- ① 煮干しでだしを取っておく。(顆粒だしなら最後に)
- ② じゃがいもは厚めのいちよう切り、大根・人参は
いちよう切り、ごぼうは縦半分にして斜めに切る。
- ③ こんにゃくは色紙切りにしさとゆでる。厚揚げは
湯をかけて油抜きし色紙切りにする。
- ④ ねぎは輪切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- ⑤ ①に②を入れ、柔らかくなったら③を入れる。
- ⑥ ④を加え、ひと煮たちしたら味噌とすりごまを加える。