



こんげつの  
もくひょう

## 感謝して食べよう

小：食べ物を大切にする気持ちをもつ。  
中：「食べられること」に感謝し、食物を大切にする気持ちをもつ。

朝夕の気温が下がり、秋が一層深まってきました。11月14日から18日は、「愛媛を食べる週間」です。旬を迎えた東温市産の穀物や野菜、芋をふんだんに使った給食を食べて、季節の変わり目を元気に過ごしましょう。

## ★11月24日は和食の日★

11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食は、自然を尊重する日本人の心を表していることや、それらが世代を超えて受け継がれていることが評価され、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。ぜひこの機会に、和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考えてみましょう。

和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p><b>3</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

世界に誇る日本の食文化について、お家の人と話し合ってみませんか？



### 11月 わたしたちがつくりました！

おなまえ	つくっている たべもの	おなまえ	つくっている たべもの
安見 和夫	さつまいも、小松菜	宮田 久典	長ねぎ
青野 さおり	しょうが、さつまいも、ほうれん草	渡部 孝子	たけのこ、切干大根
池川 良嗣	ピーマン、かぼちゃ、ごぼう、梅干し	渡部 元衛	干しいたけ、干したけのこ、さといも、干しきくらげ、乾燥パセリ
宇和川 輝彦	かぼちゃ	重信更生園	玉ねぎ、かぼす
大野 貴裕	小松菜、チンゲン菜、ビタミン菜、青パパイヤ	ジェイ・ウイン グファーム	赤米、黒米、はだか麦、媛もち麦、もち米、はだか麦粉、米粉
豊田 安美	チンゲン菜、切干大根	<p>★とうおん栄養レンジャーの体験日記★</p> <p>加工用かぼちゃの収穫に、小倉文男さんの畑に行ってきました！最初は小さかった苗が、青々と広がり、大きなかぼちゃが実をつけていました。このかぼちゃは、給食センターで洗浄・カットして、地元の業者さんに高温高圧加工をしてもらいました。パンやグラタン、シチューに使う予定です。美味しいかぼちゃを、お楽しみに！</p>	
宇和川千代香	さつまいも、たけのこ水煮		
小倉 文男	さつまいも		
越智 栄一	五穀米、赤米、もち米		





えいよう たかすかしょくひん とうふ  
とうおん栄養レンジャーが高須賀食品さん(豆腐)  
みながわちくさん にく い  
と皆川畜産さん(肉)へ行ってきました!



**東温市の給食を知ろう! 食べよう!**

**おいしいお豆腐を、いただきます! ~高須賀食品~**

給食センターで使っている豆腐や豆腐製品は、東温市にあるお豆腐屋さん「高須賀食品」の豆腐を使っています。昔ながらの製法で、ひとつずつ丁寧に手作りしているこだわりの豆腐です。

きせつ 季節によって水に漬ける  
じかん 時間を変えています。



①前日に大豆を水に漬けます。

②大豆を蒸して、豆乳とおからに分けます。

③にがりを入れて、型に流し込みます。

④上から圧力をかけ、余分な水分を絞ります。

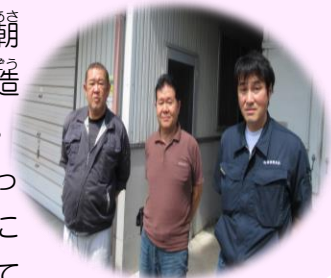


⑤ひとつの型を、20丁分に切り分けます。



できあがり!  
30kg の大豆から、約200丁の豆腐が出来上がります。

毎日、夜11時から朝の7時まで豆腐を製造しているそうです。給食を支えてくださっている職人の方々に感謝の気持ちを込めて食べたいですね。



高須賀食品のみなさん

**愛媛の美味しいお肉を届けてくれます! ~皆川畜産~**

給食には欠かせないお肉。給食センターにお肉を届けてくれている業者さんのひとつ、「皆川畜産」さんは、お肉だけでなく、食物アレルギーの子も食べることができるウインナーやハムを作っています。

皆川畜産のみなさん



たくさんの方々に支えられて給食は成り立っています。

ウインナー等、使用日の前日に手作業でカットしています。



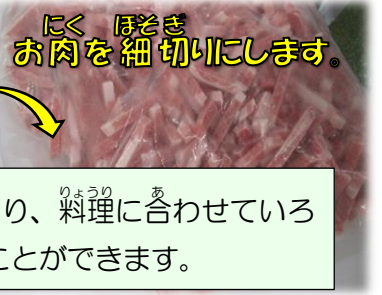
輪切りのウインナー



ウインナーを作っている様子です。注文に合わせて、製造しています。



この機械は...?



お肉を細切りにします。

様々な機械があり、料理に合わせていろいろな形に切ることができます。