



令和5年11月号
下松市立中学校給食センター

今月の給食目標
「旬や地域の
食材を知ろう」

知っちょる？山口県の郷土料理

郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことです。山や海に囲まれている山口県は、自然が豊かで多くの食材に恵まれています。そのため、それらの食材を生かした郷土料理が数多く受け継がれてきています。山口県の郷土料理を知り、作って食べたりすることによって、山口県の歴史や文化に触れることができます。

～けんちょう～

大根など旬の野菜と豆腐を炒めたものです。大鍋でたくさん作って作りおきをし、温めなおすごとに味がなじんでおいしくなります。



～つしま～

豆腐に野菜を加えた酢の物です。生ものは使わず、すべて火を通すのが特徴です。昔は精進料理として、法事などで作られていました。



～大平～

れんこんや里いもなどの新鮮な季節の野菜や、高野豆腐、鶏肉などのたくさんの具材が入った汁気の多い煮物です。



～いとこ煮～

甘く煮た小豆と白玉団子が入った料理です。山口県内の各地で作られていますが、地域によって具材が変わります。



感染症予防に「ビタミンACE」を！



今年は例年にないほどにインフルエンザや、コロナ感染が蔓延しています。

感染症を予防するには免疫機能(細菌やウイルスから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。

栄養バランスのとれた食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品をとりましょう！！

※抗酸化作用とは…免疫機能低下を引き起こす“活性酸素”の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
 ほうれん草、レバー、ウナギ、にんじん、かぼちゃ	 ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿、キウイフルーツ、じゃがいも	 モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン

毎日の給食写真や献立表を下松市のホームページに掲載しています。ご家庭のメニューなどの参考にしてくださいね。

《アクセス方法》 下松市ホームページ→子育て・教育→学校・教育(小学校以上)→教育委員会学校給食課→中学校給食について