おいしいおたより

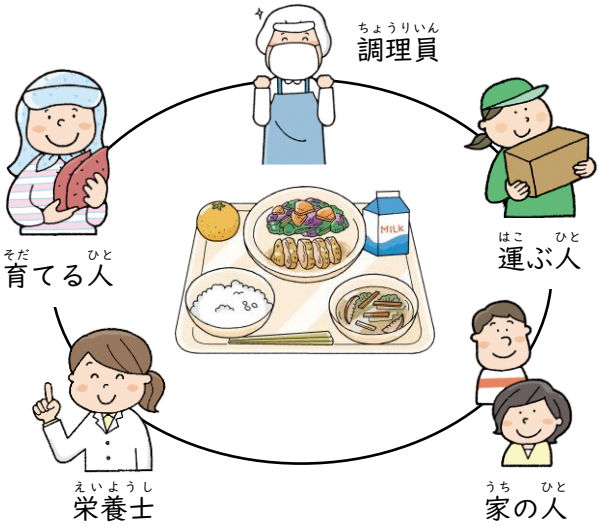
笑顔の"もと"

令和８年１１月発行
可児市学校給食センター
笑顔の学校

１１月23日は勤労感謝の日です。給食は、食材を生産する人・運ぶ人・料理を作る人など多くの人に支えられています。この機会に改めて感謝の気持ちをもち食事をしましょう。

食べる力　感謝の気持ち

おいしい給食はたくさんの人が関わりできています。感謝の気持ちをもって残さず食べましょう。



感謝の気持ちの伝え方

- 心を込めて食事のあいさつをする
- 食べ物を大切にして残さず食べる
- よくかんで味わって食べる
- 食器をきれいに片付ける



給食メモ

１１月２０日　がんばれかにっこ！献立

「鶏肉とさつま芋の蜂蜜がらめ」

土田地区や春里地区では、蜂蜜が作られています。いろいろな花の蜜が混ざり、まろやかな甘さが特徴です。この日に使う蜂蜜は、春里小学校で絞る作業を手伝ってくれます。



旬だより

日本の大切な食文化　和食



１１月24日は、和食の日です。

和食は、自然の恵みを大切に、感謝の気持ちと共に、暮らしの中で昔から受け継がれてきた日本の食文化です。和食の日には、和食や伝統的な食文化について考えてみましょう。

食と栄養 Q&A

Q. どうして食事の時にあいさつをするの？

A. 日本の食事のあいさつは、食べ物の命をいただくことや、食事を作るために関わった人たちに、感謝の気持ちを伝えるための大切な言葉です。気持ちを込めて、食事のあいさつをしましょう。そして、残さず食べましょう。



作ってみよう！

給食レシピ

１１月のがんばれかにっこ！献立に登場する、蜂蜜を使ったメニューです。

鶏肉とさつま芋の蜂蜜がらめ

給食では、可児市産の蜂蜜をタレに使って、カリッと揚げた鶏肉とさつま芋をからめます。

【材料（4人分）】 ※小学校中学年量を目安にしています。

鶏もも肉		120ｇ
A	酒	２ｇ（小さじ1/2弱）
	塩	少々
片栗粉		16ｇ（大さじ２弱）
さつま芋		100ｇ
揚げ油		適量

B	酒	８ｇ（大さじ1/2弱）
	蜂蜜	８ｇ（大さじ１強）
	濃口しょうゆ	12ｇ（小さじ２）
	みりん	14ｇ（大さじ１弱）

※レシピの材料や分量は、家庭で作りやすいように、給食を一部アレンジしています。



【作り方】

① 鶏もも肉を一口大に切り、Ａで下味をつける。
② ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
③ さつま芋は２cmの角切りにし、油で揚げる。
④ 鍋にＢを入れて煮立て、タレを作り、揚げた鶏肉とさつま芋を加えて、全体にからめる。

岐阜のおすすめ

郷土料理レシピ

五平餅

いいもの発見！ GIFU

岐阜県の郷土料理である五平餅は、山仕事をする人たちが、ごはんをつぶして板切れに握りつけて焼き、みそをつけて食べたことが始まりともいわれています。

【材料（2人分）】 ※小学校中学年量を目安にしています。

温かいごはん		160ｇ程度（茶碗１杯）
割りばし		２本
A	すりごま	７ｇ（大さじ１強）
	粉末アーモンド	７ｇ（大さじ１強）
	可児の手作りみそ	５ｇ（小さじ１弱）
	濃口しょうゆ	７ｇ（小さじ１弱）
	砂糖	14ｇ（大さじ１弱）
	みりん	10ｇ（小さじ２弱）
	酒	７ｇ（小さじ１強）

【作り方】

① ごはんをラップに包み、上からもんで半分ほどつぶす。割りばしの持ち手側を置いて、小判型に形を整える。持ち手の部分には、アルミホイルを巻く。
② アルミホイルに①を置き、トースターで５分素焼きする。
③ 焼いている間に、Ａの調味料を混ぜる。
④ ②に③をぬり、焦げ目がつくまで、トースターで３分くらい焼く。

みその種類や量は、お好みでOKです。