11月給食だより



うめミルちゃん


ウメモー

令和8年11月号
青梅市立学校給食センター

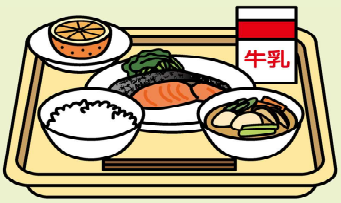
11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。11月24日は「和食の日」、11月は「和食月間」です。給食でも、だしや旬の食材を使った料理から和食文化を学べます。

給食から学ぶ和食文化

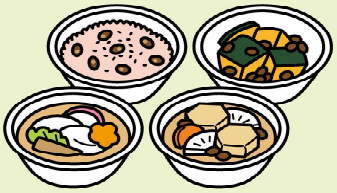
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

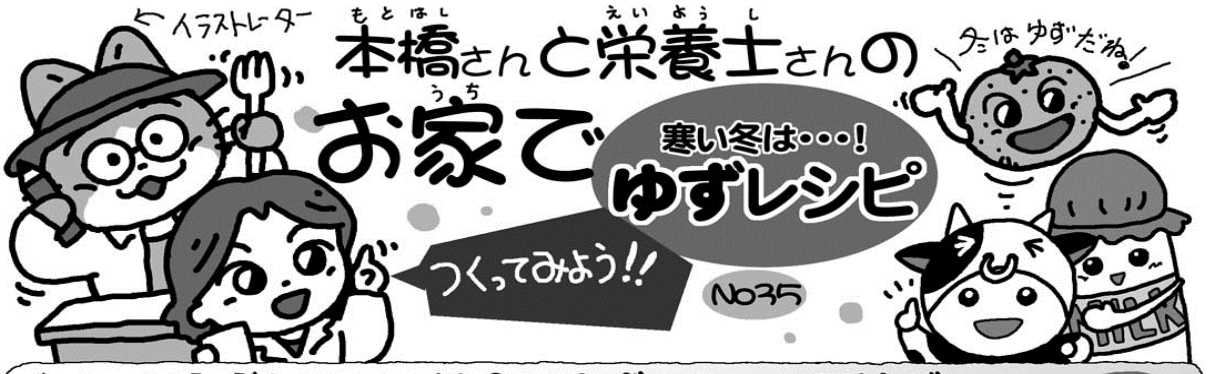


「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化





◆ホットゆずと12月の給食にゆずの入った豚汁が！

ホットゆずの作り方

■材料▶2人分
水　300ml
ゆず　半分
砂糖　大さじ1
片栗粉　小さじ2
（大さじ1の水でとく）

1. ゆずを切って、水・砂糖と一緒にナベに入れる。



2. 中火で時々かきまぜる。沸騰してきたら水とき片栗粉を入れ、かき混ぜて、トロトロになればホットゆずの完成！
♥片栗粉を多めに入れゆずペーストもいいね！

ほかほか

12月に・・・
青梅でとれた野菜・ゆず
青梅で作られた酒粕を
使った豚汁が出ます！

ゆずの果汁が入ってるよ！

ゆずの季節だね！

豚汁

