１０月

令和６年度
長井市給食共同調理場
文責：佐竹 直子

実りの秋です。お米や果物、お芋や栗、きのこなど旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にも役立ちます。

スポーツの秋ですから、体をたくさん動かしておなかを空かせて、おいしい秋の味覚を味わいましょう。

市制70周年記念事業

「International school lunch（国際給食）」を提供します！

今月15日（火）にドイツ料理、中国料理を学校給食に、タンザニア料理を幼児給食に提供します。

長井市では長年にわたり海外の都市と交流しており、その中でもドイツ連邦共和国のバート・ゼッキンゲン市とは姉妹都市となり今年で40年、中華人民共和国の黒竜江省双鴨山市とは友好都市となり32年になります。また東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会のホストタウン事業をきっかけにしてタンザニア連合共和国、リヒテンシュタイン公国とも交流しています。

10月中旬には、市制70周年記念式典に海外から多くのお客様が来市され、15日の「国際給食」では、学校と児童センターを訪問し、一緒に給食を食べる予定です。

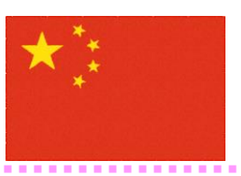
それぞれの国の食材や調理法、食べ方など日本と違うところがありますが、食文化を含めた異なる歴史文化などを知ることは、私達の生活を豊かにしてくれます。

私達では考えつかないような楽しい事、おいしいものを世界から教えてもらう事はたくさんあります。

また、異文化への理解は寛容性を育み、私達長井市が目指すインクルーシブ社会の構築にもつながります。

海外の友人たちとの交流と異文化との出会いを楽しみに、ぜひこの機会に積極的に交流しましょう。

（著：長井市総合政策課N.T）



みその天地返し

6月に年長さんと一緒に仕込んだみそは『貿上醤油店』さんで、大切に保管してもらっています。天地返しといって、みその上下が反対になるように入れ変えをしてきました。天地返しをすることで、みその水分が均等になり、空気に触れることで発酵も進み、おいしいみそになります。ちょっと味見すると、まだ塩気は強いですが、だいぶみそらしくなっていました。みんなの頑張りのおかげで、年内に食べられそうです。楽しみですね！

井上さんに教えてもらって、天地返し。
作った時より茶色くなって、みその香りになっていました。

重しをして、
もう少し熟成させます。

赤・黄・緑に分けて
バランスのよい食事を

3色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
◆黄色群…糖質・脂質（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など
◆緑色群…ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など