

11月給食だより



朝夕と寒くなり、秋もいちだんと深まりました。新米やきのこ、果物などがおいしい季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れ、寒さに負けない体を作りましょう。



お米ってすごい!

和食の中心となるお米にはよいところがたくさんあります。今回はお米の特徴を紹介します!

じつは太りにくい!



米の主成分は炭水化物でエネルギーとして使われます。パンに比べると、脂肪分も少なく、ヘルシーです。

どんな料理にも合う

和・洋・中、エスニック料理など、どんな料理にも合い、さまざまな国で親しまれています。



捨てるところのない稲

昔から日本では、田んぼで稲を育ててお米を作ります。かり取った「稲わら」はわらじや家畜のえさにしたり、「もみがら」は肥料にしたり、「米ぬか」は漬け物のぬか床として使われています。



お米をしっかり食べよう!



いい にほんしょく
11月24日は「和食の日」

11/24は和食の日!
和食は2013年に、ユネスコ無形文化遺産にも登録されており注目されています。

この日の給食はかつおだしをきかせたみそ汁や、野菜の味を活かしたごま和えを提供します。味わっていただきましょう。

素材そのものの味を活かす

和食の大きな4つの特徴

健康的な食事

自然の美を表現

お正月など

年中行事との関わり

いい歯でよく噛み健康に!

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよく噛んで食べることは、体の健康にもとても大切なことです。

よく噛むことの効果



食べ物の消化・吸収をよくする。

だ液がたくさん出て、虫歯の予防になる。

だ液は、発ガン性作用を消す効果がある。

脳の働きが活発になり、集中力が高まる。

味がよくわかり、味覚が発達する。

満腹感を感じやすくなり、食べすぎを防ぐ。



よく噛むための工夫



- * 噛みごたえのある食べ物を食べよう
11月の給食では...
ごぼう・れんこん・切干しいんこ・こんにゃくなど
さらに、麦ご飯で噛みごたえ UP↑
- * 汁物や飲み物で、流し込まないようにしよう
- * テレビやスマートフォンを見ながらの食事はやめよう
- * 一口30回噛むことを心がけよう

地産地消

- 16日(水曜日)
- 白ご飯
- あじの塩焼き
- のり和え
- けんちょう
- お米のムース
- 牛乳

11月14~18日は地場産給食週間で、18日は地場産100%献立です。

16日の「山口県郷土料理の日」の献立を紹介いたします!

けんちょうは山口県の郷土料理です。冬場に美味しくなる大根を使った料理で、元々は精進料理であったものが、いつしか家庭でも作られるようになったといわれています。大根と豆腐を炒めて醤油や酒で味付けしたシンプルなものから、にんじん・しいたけ・れんこん・ごぼうなど具沢山のものまであります。