

11月 給食だよ



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。

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。

よく噛んで食べると…

ひみこのはがーぜ



ひ

予**肥**満
防**満**の

み

発**味**覚
達**覚**の

こ

ハッ**こ**キリ
キリ**こ**は

の

発**脳**の
達**の**



は

予**病**歯
防**気**の
を

が

予**ガ**ンの
防**の**

い

快**胃**腸
調**腸**が

ぜ

投**全**力
球**力**



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・こんにゃく・いかなど
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



やまぐち郷土料理の日

みなさんに山口県の郷土料理を知ってもらうために、11月16日を「やまぐち郷土料理の日」としています。

11月16日（木）

けんちょう
はすのさんばい

が登場します！

けんちょうは、大根や豆腐、にんじんなどを油で炒め、醤油、みりん、酒、砂糖などで味付けをして煮含めた家庭料理です。山口県で古くから親しまれています。

はすのさんばいは、れんこんやにんじんを酢で和えた料理で、その由来は「三杯酢」からきた説と、中国・四国地方で「田の神様」を「さんばい」と呼んでいたことに関係しているという説があります。

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。

この日の給食は白身魚の天ぷらやかつおだしをきかせたのっぺい汁、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

地産地消

11月13～17日は地場産給食週間、

17日は地場産 100% 献立です。

● 17日（金曜日）

麦ご飯 牛乳
県産あじのお茶揚げ
のり和え
豆乳みそ汁



県産あじのお茶揚げは、県内で水揚げされたあじに、小野茶の茶葉や粉末をまぶして揚げました。のり和えののりや豆乳みそ汁の豆乳も山口県産です。