

11月給食だより

2021年11月
高砂小学校

冷え込む日も多くなり、一気に季節がすすんだように感じますね。校内では学年運動会の準備も大詰めで、子どもたちのがんばっている様子が給食室にも伝わってきます。当日を体調万全で迎えるためにも、日々の生活リズムをととのえ、給食もしっかり食べていきましょう！

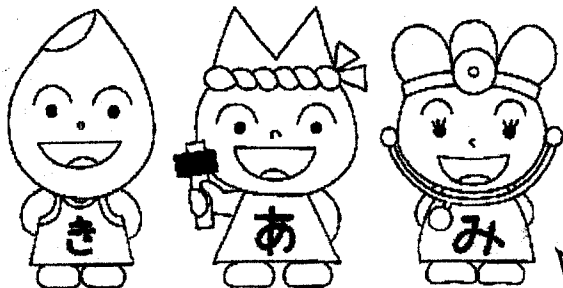


11月24日は「いいにほんしょく」で「和食の日」！

11月24日は
「和食の日」

受け継いでいこう和食文化

和食は、2013(平成25)年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかわりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみてください。



11月24日の給食は「和食の日こんだて」★
秋風に吹き寄せられた木の実や落ち葉をイメージした『吹き寄せおこわ』で晩秋の季節感を表しています。

『吉野汁』は削り節(イノシン酸)と昆布(グルタミン酸)の合わせだしに野菜のうまみが加わった味わいを感じる汁物です。

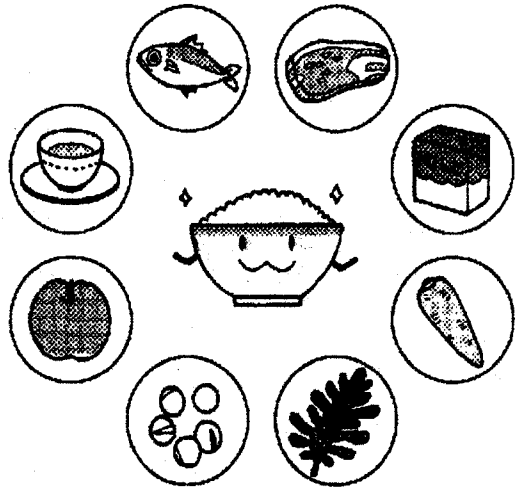
普段何気なく食べている「和食」。その素晴らしさを改めて感じてもらえたらと思っています。



★長寿の秘けつ★ 日本型食生活

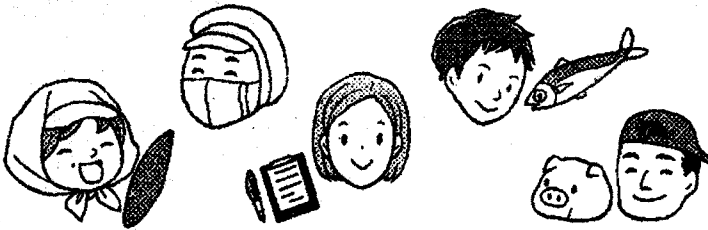


日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあるといわれています。日本型食生活は、ごはんを中心に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などの多様な食品を組み合わせた食生活のことです。いつまでも健康に過ごすために、食生活を見直してみましょう。



給食に感謝しよう

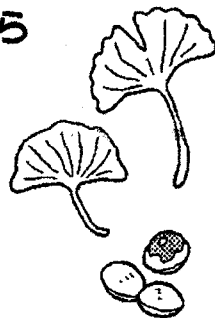
11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが毎日おいしい給食を食べられるのは、食べ物を育てる人やとる人、運搬をする人、献立を考える人、調理員さんなど、さまざまな人たちが支えてくれているおかげです。食にかかわる人たちへの感謝の気持ちを持って、給食をおいしく食べましょう。



11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事には、たくさんの人の手がかけられています。また、食事は生き物の命をいただくことで成り立っています。今月は給食の食べ残ししらべもありますので、感謝の気持ちを忘れず、しっかり食べてください☆

クイズ ぎんなんが実らないいちょうがあるのはなぜ？

- ①いちょうに似ている別の植物だから
- ②いちょうにはオスの木とメスの木がありメスの木にしが実がならないから
- ③実る前に枝を切ってしまうから






秋の味覚ぎんなんはいちょうの実です。いちょうにはオス（雄株）とメス（雌株）の木があり、雄株には実がなりません。ぎんなんはにおいが強いので、街路樹などには雄株を植えることが多いといわれます。

11月8日
いい歯の日

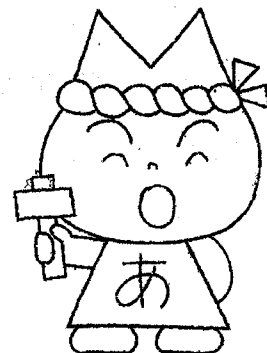
丈夫な歯をつくるカルシウムが多い食品

11月8日は「いい歯の日」です。カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。カルシウムのイメージが強い牛乳・乳製品の他にも、小魚・大豆製品・一部の緑黄色野菜にも多く含まれています。成長期の子もたちは、親の世代よりも多くカルシウムをとる必要があるので、さまざまな食品からしっかりとりたいですね。

| | |
|--|---|
| 牛乳 200mL 227 mg  | ヨーグルト 100g 120 mg  |
| みずな(きょうな) 80g 168 mg  | 木綿豆腐 100g 86 mg  |
| ちりめんじゃこ 10g 52 mg  | ほしひじき 5g 50 mg  |



11月8日は給食も「いい歯の日こんだて」！
かみ応えのあるししゃもの干物や大豆の
五目煮が出るよ★
丈夫な歯を保つために大切なカルシウムも
たっぷりよくかんで食べようね！



給食レシピ紹介～今月の給食から～

いも煮【4人分】

| | | |
|-------|--------|---|
| さとう | 小さじ2 | ① 豚肉は一口大、ごぼうは ささがき、大根はいちよう 切り、里芋はあつめのいち よう切り、こんにやくは角切 りにして下ゆです。しめじ は小房に分け、長ねぎは 斜めに切る。 ② だし汁に調味料を入れ、 豚肉、こんにやく、ごぼう、 大根、里芋、しめじ、長ね ぎの順に加えて煮る。 |
| しょうゆ | 大さじ1.5 | |
| 酒 | 小さじ1 | |
| 豚肉 | 80g | |
| こんにやく | 100g | |
| 大根 | 100g | |
| ごぼう | 50g | |
| 里芋 | 170g | |
| しめじ | 50g | |
| 長ねぎ | 100g | |
| だし汁 | 500cc | |

セサミースト【4人分】

| | | |
|--------|--------|---|
| 食パン | 4枚 | ① パン以外の材料を よく混ぜる。 ② パンに①をぬり、 焼く。 |
| マーガリン | 20g | |
| グラニュー糖 | 小さじ2 | |
| さとう | 大さじ1 | |
| 白ねりごま | 25g | |
| 白すりごま | 小さじ1/2 | |

しゃきしゃきそばろ丼【4人分】

| | | |
|------|--------|---|
| ごはん | 4杯分 | ① にんじん、玉ねぎ…干 切り。切干大根…戻し て1cm位に切る。 ② 油で鶏ひき肉を炒め てほぐし、にんじん、玉 ねぎを加えて炒める。 ③ 切干大根も入れて炒 め、野菜がやわらかくな ったら調味料を加えて 煮込む。 ④ 水溶き片栗粉でとろみ をつける。 ⑤ ごはんの上に盛る。 |
| 油 | 小さじ1 | |
| 鶏ひき肉 | 120g | |
| にんじん | 1/3本 | |
| 玉ねぎ | 1/2個 | |
| 切干大根 | 35g | |
| さとう | 大さじ1.5 | |
| 酒 | 小さじ1 | |
| しょうゆ | 大さじ1強 | |
| みりん | 大さじ1 | |
| 片栗粉 | 小さじ1 | |
| 水 | 適量 | |

小松菜ケーキ【4人分】

| | | |
|------------------------|------|---|
| 小麦粉 | 100g | ①小麦粉、ベーキングパ ウダーをふるい、粉末お からと混ぜておく。 ②小松菜は柔らかくゆ でてミキサーにかけペ ースト状にする。アーモ ンドは刻んでおく。 ③卵に砂糖を入れ、よ く泡立てる。 ④③に豆乳、溶かした バターを混ぜて②を加 え、①の粉をさつくり合 わせる。 ⑤④を型に流して焼く。 (180℃30分位) |
| ベーキング パウダー | 小さじ1 | |
| 粉末おから | 20g | |
| 卵 | 2個 | |
| さとう | 大さじ6 | |
| 豆乳 | 70cc | |
| バター | 55g | |
| 小松菜 | 90g | |
| アーモンド | 60g | |
| ダイスターズを入れても おいしいです★ | | |

