

きゅうしょく 給食だより 11月号

ひが暮れるのが早くなり、朝晩は冷え込むようになりました。一日の気温の変化が大きくて体調をくずしやすい時期です。また、空気が乾燥してきて感染症が増えてきます。手洗い・うがいをていねいに行いましょう。また体を温める温かいものを食べて、しっかり睡眠をとり、免疫力をアップさせましょう。

感謝の気持ちをもって 食べましょう!

みなさんは食事の時に心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくこともあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



11月8日は、「いい歯の日」です。食べる時によくかむようにすると、だ液がたくさん出で、虫歯や歯周病を防ぐだけでなく、多くの効果があります。

消化を助け、栄養の吸収がよくなる



味がよくわから味覚が発達する



脳が活性化し、集中力が高まる

11.8

かしはらしりつみみなみみしょうがっこう
檜原市立耳成南小学校



11月24日は、
わしょくひ
「和食の日」です。



和食は、日本人が古くから受け継いできた食文化で、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。和食を未来に伝えていくことが大切です。

食事の場で自然の美しさを表現。
季節感も大切にする



ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事



年中行事との密接なかかわり、
家族や地域のきずなを強める



～こんだてしようかい～

チャプチエ

韓国料理です。
給食の人気メニューの
ひとつです。

作り方

- ① 土生姜、にんにく…みじん切り
たまねぎ…うす切り
にんじん…せん切り
しめじ…石づきをとりほぐす
ほうれん草…ゆでて 2.5cm ぐらいに切る
はるさめ
春雨…水でもどしておく
ぶたにく ちしょくう
② 豚肉、土生姜、にんにくを炒める。
③ たまねぎ、にんじん、しめじを加えて炒める。
④ 調味料を加える。
⑤ 春雨を加える。
⑥ ほうれん草と白いりごまを加えて仕上げる。



【材料(1人分)】

豚肉	…20g
土生姜	…0.4g
にんにく	…0.1g
たまねぎ	…30g
にんじん	…8g
しめじ	…5g
ほうれん草	…12g
はるさめ 春雨	…7g
奈良の金ごま(いりごま)	…0.5g
濃口しょうゆ	…2g
三温糖	…1.5g
鶏がらスープ(粉末)	…0.8g
料理酒	…0.6g
ごま油	…0.2g

材料を家にある野菜に変えて作ることもできます。ほうれん草を小松菜にしたり、ニラやパプリカを入れてもおいしいです。