

# 給食だより 11月号

かしはらしりつみみなしみなみしょうがっこう  
檀原市立耳成南小学校

日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なり、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でもあります。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、だ液がたくさん出て、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  
り味覚が発達す  
る



脳が活性化  
し、集中  
力が高まる



11.8



11月24日は、  
「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。



食材そのものの味を大切に、  
だしとうま味を上手に使う



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わり、  
家族や地域のきずなを強める



こんだてしょうかい  
～献立紹介～

チャプチェ

韓国料理です。  
給食の人気メニューの  
一つです。

【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
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

【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…石づきを取りほぐす  
ほうれん草…ゆでて 2.5cm ぐらいに切る  
春雨…水でもどしておく
- 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。