



あき ふか かん きせつ まいにち しょく た たいちよう じゅうじつ がっ き す
秋の深まりを感じる季節になりました。毎日3食かかさず食べて体調をととのえ、充実した2学期を過ごしましょう。

11月の給食目標 日本の食文化(和食)について考えましょう



11 和食文化を伝えよう



11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょ(4)<=いい日本食」と読む語呂合わせで、「和食の日」に制定されています。今日は、特に和食のメニューをたくさん取り入れています。給食で和食のよさを探してみましょう。

和食の特徴

栄養バランスがよい！

「一汁三菜」あるいは「一汁二菜」といって、「ご飯」に、「汁物」といくつかの「菜(=おかずのこと)」を組み合わせた献立が基本です。この組み合わせが栄養バランスのよさのポイントです。



多様で新鮮な食材を活かしている！

日本は南北に長く、さまざまな海の幸、山の幸がとれます。それらの食材をむだにしないよう、調理をしたり、保存したりして、大切にいただきます。



だしや発酵調味料でうま味をアップ！

かつおや昆布、煮干し、しいたけのだしや、しょうゆやみそ、みりんなどの発酵調味料を上手に組み合わせます。



行事や季節感を大切にしている！

冬至のかぼちゃ、正月のおせち料理や雑煮など、行事に合わせた料理や、四季を感じられる工夫があります。



和食クイズ

答えは、一番下に書いてあるよ↓

①配ぜんする時のごはんはみそ汁の位置。ごはんは右かな？左かな？



②調味料を加える順番の「さしすせそ」。「せ」は何？



11月の献立テーマ 豆まめメニュー



日本では昔から、長期保存できる大豆を、しょうゆ、みそ、豆腐などいろいろなものに加工し、貴重なたんぱく源としてさまざまな料理に活用してきました。今月の給食は、大豆や大豆加工品がたくさん登場します。



また、和菓子のあんこ作りにかかせない小豆を使った蒸しパンも登場します。お楽しみに！



みえ地物一番給食の日



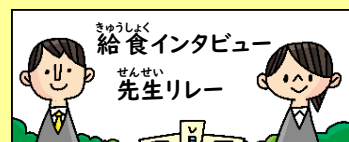
今月の「みえ地物一番給食の日」はA班18日(火)、B班19日(水)です。

三重県産の食べ物は、米、牛乳のほかに下記の通りです。

地物いっぱいみそ汁・・・豆腐、油あげ、椎茸、小松菜、みそ
手作り緑茶蒸しパン・・・米粉、緑茶



地物の大豆加工品を使っています。



給食インタビュー
先生リレー
今月は桶中の長谷川教頭先生に聞きました

- Q お気に入りの給食は何ですか？ A カレーライス。毎日でも食べられます！
Q 食べることで心がけていることは？
A メタボが気になるので、カロリー控えめを心がけています。
Q 好き嫌いがある子たちにメッセージを！
A 自分で調理すると、苦手なものも好きになるかもしれません。
Q 中学校給食についての感想をどうぞ！
A いつもおいしくいただいています！



ミニ情報

長谷川教頭先生の手帳には、なんと！
給食の感想がたくさん書かれているよ。

※メタボとは、おなかまわりに脂肪がたまり、病気になるリスクが高まる状態のこと。

答え：①ごはんは 左 (和食はごはん 中心で 左手で持つ回数が多いから) ②しょうゆ (江戸時代には「せうゆ」と書いて「しょうゆ」と読んでいたから)