



月	火	水	木	金
<p>11月24日は和食の日</p> <p>日本の食文化にとって大切な秋に、「和食文化の保護・継承の大切さを改めて考えてほしい」という願いから「いい日本食」「和食の日」と制定されました。和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。またお米は、日本のさまざまな年中行事と結びついています。</p> 		<p>1日 ごはん しろみざかなのフライ しおこんぶあえ ぐたくさんみそしる</p> <p>こんにやくには、おなかの中をきれいにする働きがあることから、「こんにやくはお腹の砂はらい」ということわざもあります。</p>	<p>2日 ちゅうかどん だいこんのみそしる</p> <p>給食当番は、クラス全員の給食を盛り付ける、責任ある仕事です。爪は短くし、長い髪は結び、身支度をきちんときれいに整えましょう。</p>	<p>3日 文化の日 給食でもよく登場する「和食」は日本が世界に誇る食文化です。</p> 
<p>6日 ごはん ユーリンチー やさしいためえのきのみそしる</p>	<p>7日 まるパン ほうれんそうオムレツ はなやさいソテー コーンポタージュ</p>	<p>8日 いい歯の日 かみかみぶたどん たくあんあえ こまつなのみそしる</p>	<p>9日 ごはん きんぴらにくだんご ビーフンいため にらたまスープ</p>	<p>10日 ポークカレー ふくじんづけ コーンサラダ</p>
<p>よくかんで食べると、消化にいいだけでなく、心が落ち着いて、リラックスする効果もあります。健康な歯で、食事をおいしくとりましょう。</p>	<p>野菜は、花や葉っぱ、茎や根っこなど、種類によって食べる部分が違います。給食には、いろいろな種類の野菜が登場します。</p>	<p>11月8日は、「いい歯の日」です。よくかんで食べるとだ液がたくさん出てむし歯を予防します。歯磨きも忘れずにしましょう！</p>	<p>カルシウムは、骨が大きく育つ成長期に欠かせない重要な栄養です。不足しがちな栄養なので、カルシウム豊富な牛乳をしっかりととりましょう。</p>	<p>背筋を伸ばし、姿勢よく食べることは、マナーがよいだけでなく消化にもよいです。背中を丸めたり、足を組んで食べたりすると、胃腸が圧迫されます。</p>
<p>13日 東由利小の さつまいもごはん ごまあえ みそけんちんじる</p>	<p>14日 スパゲッティナポリタン やさしいスープ ヨーグルト</p>	<p>15日 ごはん ぼうぎょうざ なまあげとやさしい ちゅうかいため たまごのみそしる</p>	<p>16日 ごはん きゃべつメンチカツ はるさめサラダ だいこんのスープ</p>	<p>17日 ☆食育の日 ごはん さばのみそに だいこんのきんぴら ほうれんそうのみそしる</p>
<p>東由利小学校も実りの秋を迎えました。今月は、学校で収穫したさつまいもを使ったメニューが登場します。甘くておいしいさつまいも料理をお楽しみに！</p>	<p>めん類の時は、つるつる食べやすく、よくかまないでしまいがちです。一口なん回かんでいるか、数えてみてくださいね。</p>	<p>寒くなってくると体の抵抗力が落ちてきます。お休みの日も規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体を温めましょう。</p>	<p>これを食べれば、健康になるという食べ物はありません。好き嫌いを捨て、色々な食材をバランスよく食べましょう。栄養は結びついて働きます</p>	<p>和食は、だしを効かせて味に深みを出します。成長期のうちに、うま味をしっかりと味わえる舌を育てましょう。うま味があると塩分も控えられます。</p>
<p>20日 わかめごはん チャプチェ もずくスープ</p>	<p>21日 まるパン ハンバーグ コールスローサラダ カレースープ</p>	<p>22日 いただきます ハヤシライス ふくじんづけ かいそうサラダ ごちそうさま</p> 	<p>23日 勤労感謝の日 </p>	<p>24日 サキホコレごはん ますのカレーあげ やさしいため 東由利小のさつまじる</p>
<p>チャプチェは、春雨を炒めた韓国の料理です。本場韓国の春雨は、主にさつまいものでんぷんから作られ、日本の春雨より太く、こしがあるそうです。</p>	<p>病気の予防には手洗いが大事です。手の甲や指と指の間は見落としがちです。水が冷たいですがしっかりと手首や爪の先もよ～～く洗いましょう。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには、食べ物や食事にかかわる人々への感謝の気持ちが込められています。しっかりと食事のあいさつをしましょう。</p>	<p>11月23日は勤労感謝の日です。料理ができるまでにごんばってくださっている人に「ありがとう」の気持ちを伝えましょう。</p>	<p>「コシヒカリを超える極良食味品種」をコンセプトに、食味に徹底的にこだわって開発されたのが、「サキホコレ」です。</p>
<p>27日 ごはん ヤンニョムチキン ちゅうかサラダ はるさめスープ</p>	<p>28日 みそラーメン 東由利小の だいがくいも</p>	<p>29日 ごはん いわしのうめ ちぐさあえ じゃがいものみそしる</p>	<p>30日 チキンライス ツナマヨサラダ わかめとたまごのスープ</p>	<p>牛乳は毎日つきます 物資の都合により 献立を変更することがあります。</p> 
<p>もやしは名前ではなく、豆類や穀物から芽が伸びたものを「もやし」というそうです。給食では「緑豆」という豆から芽が出たものを使っています。</p>	<p>めん類の汁は、おかずの汁物より塩味が強くなっています。全部汁を飲んでしまうと、1日の塩分量を超えてしまうので汁は少し残す気持ちで食べましょう。</p>	<p>じゃがいもには体の免疫力を高め感染症予防に役立つビタミンCがたっぷり入っています。じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくいです。</p>	<p>学校給食では栄養のバランスだけでなく、塩分にも気を付けています。めん類を除く汁ものについては、ダシをきかせ薄味を心がけています。</p>	

11月24日の和食の日にちなみ、「サキホコレ」のごはんが登場します。

いつもは由利本荘市産の「ひとめぼれ」のごはんですが、「サキホコレ」のごはんとの違いはどんなところかな？ 食べ比べてみてくださいね。

