



11月

きゅうしょくだより

令和6年10月31日発行
由利本荘市立東由利小学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|---|
| 11月24日は和食の日 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。  | | 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち 食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。  | | 1日 ポークカレー ふくじんづけ やさいサラダ ヨーグルト |
| 4日 振替休日 牛乳は毎日つきます。物資の都合により、献立が変更することがあります。  | 5日 ほうれんそうのクリームソーススパゲティー 東由利小のだいがくいも | 6日<1・2年生校外学習> ごはん いわしのしょうがにちくわとやさいのいためもの だいこんのみそしる | 7日 マーボーどん おかかあえ はるさめスープ | 8日 いい歯の日 東由利小のさつまいもごはん れんこんきんぴら ぐたくさんみそしる |
| 11日 ごはん はるまき ひじきのいために さつまじる | 12日 ピザトースト オムレツ きのこスープ | 13日 カミカミぶたどん たくわんあえ こまつなのみそしる りんごタルト | 14日 ごはん まぐろカツ ホイコーロー わかめスープ | 15日 ☆食育の日 <4~6年生校外学習> ごはん チーズインハンバーグ げんきサラダ じゃがいものみそしる |
| さつま芋は、畑の上につるを伸ばして、大地の恵みをいただいて育ちます。収穫後1カ月~2カ月程、温度と湿度を保って貯蔵すると、甘くなります。 | 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変わります。給食には、色々な種類の野菜が登場します。 | 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。健康的な歯で、食事をおいしくとりましょう。 | これを食べれば、健康になるという食べ物はありません。栄養は、結びついて働きます。好き嫌いせず、色々な食材をバランスよく食べましょう。 | 「げんきサラダ」は、小学1年生の国語で学習する「サラダでげんき」に出てくるサラダをもとに、作っています。どんな材料が入っているかな？ |
| 18日 わかめごはん しゅうまい ごまあえ かぼちゃのみそしる | 19日 ごもくうどん ツナサラダ プリン  | 20日 ごはん さんまのもみじに やさいのいためもの わかめのみそしる | 21日 ハヤシライス ふくじんづけ コールスローサラダ フルーツポンチ | 22日 サキホコレごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのいために とんじる |
| 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。 | めんの汁は、おかずの汁物より塩味が強くなっています。全部、飲んでしまうと、1日の塩分量をこ超えてしまうので、汁は少しだけ残す気持ちでいただきましょう。 | 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。めん類を除く汁物については、ダシをきかせて薄味を心がけています。 | 「舌」には、「味わい」と呼ばれる味を感じる器官があります。「味わい」は赤ちゃんの頃が1番多く約1万個、大人になると7千個程になります。 | 「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。 |
| 25日 ごはん さばのみそに ちくぜんに はくさいのみそしる | 26日 まるパン にくだんご ポテチサラダ やさいスープ | 27日 ごはん とりにくのごまみそやき しおこんぶあえ おでん | 28日 ゆかりごはん にくいりしのだ おからのいために キャベツのみそしる | 29日 ごはん ふりかけ しろみざかなフライ ごまドレサラダ にくじゃが |
| 冬が旬の白菜は、食物繊維とビタミンが豊富です。主に漬物などに加工されます。加熱すると、かさが減るので、たくさん食べることができます。 | 病気予防には、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。 | 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払い」という、ことわざもあります。調べてみてください！ | おからには、カリウムやカルシウム、鉄、食物繊維などの栄養やイソフラボンやサポニンなど、注目されている成分も含まれています。 | じゃが芋には、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。じゃが芋のビタミンCは、加熱しても壊れにくいのです。 |

11月8日は「いい歯の日」

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

