



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。 		1日 ごはん ほっけのタレ揚げ 塩昆布和え 具たくさんみそ汁 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。	2日 中華丼 だいこんのみそ汁 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。	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。 
6日 ごはん 白身魚フライ 野菜炒め えのきのみそ汁	7日 丸パン ほうれん草オムレツ きゃべつソテー コーンポタージュ	8日 ☆いい歯の日 かみかみ焼肉丼 たくあん和え キャベツのみそ汁	9日 ごはん 肉団子 ビーフン炒め 中華風スープ	10日 ポークカレー 福神漬け コーンサラダ
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。	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、いろんな種類の野菜が登場します。	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！	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りましょう。	背筋を伸ばし、姿勢よく食べることは、マ-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。
13日 さつま芋ごはん ごま和え とん汁	14日 スパゲッティナポリタン 野菜スープ ヨーグルト	15日 ごはん シュウマイ 生揚げと野菜の中華炒め 白菜のみそ汁	16日 ごはん コーンと大豆のメンチカツ 春雨サラダ 大根のスープ	17日 ☆食育の日 ごはん さばのみそに 大根のきんぴら ほうれん草のみそ汁
お菓子や料理など幅広く使えるさつま芋には、可食部だけではなく、皮にも栄養素がたっぷり含まれていて余すことなく食べられます。	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。30回かめるとGood!!	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食べて体を温めましょう。	これを食べれば、健康になるという食べ物はありません。好き嫌いをせず、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	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。
20日 わかめごはん チャプチェ きゃべつのスープ	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	22日 いただきます ハヤシライス 福神漬け 海藻サラダ ごちそうさま 	23日 勤労感謝の日 	24日 サキホコレごはん ますのカレー揚げ 野菜炒め さつま汁
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、主にさつま芋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。	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。手首や爪の先もよ〜〜く洗いましょう。水が冷たいですがしっかりと。	「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たちへの感謝の気持ちが込められています。しっかり食事のあいさつをしましょう。	11月23日は勤労感謝の日です。料理ができるまでにかんばってくれている人に「ありがとう」の気持ちを伝えましょう。	「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。
27日 ごはん 鶏肉の油淋鶏ソースかけ 中華風サラダ 豆腐のスープ	28日 みそラーメン ポテトソテー	29日 ごはん いわしの梅煮 干草和え じゃがいものみそ汁	30日 チキンライス ツナマヨサラダ わかめと卵のスープ	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。 
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。	めんの汁は、おかずの汁物より塩味が強くなっています。全部汁を飲んでしまうと、1日の塩分量を超えてしまいます。汁は少し残す気持ちで...	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です。	学校給食では栄養のバランスだけでなく、塩分にも気をつけています。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。	

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？ 食べくらべてみてくださいね。

