



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中学校

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、たくさんの人が関わっています。 感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいたしましょう。		1日 ポークカレー 福神漬 野菜サラダ
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 (ソース) 焼きそば 肉団子スープ 焼きプリンタルト 寒くなってくると、体の抵抗力が落ちてきます。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。	6日 ごはん 鶏肉の照り焼き たくあん和え 小松菜のみそ汁 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。	7日 マーボー丼 おかか和え 春雨スープ 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。好き嫌いをせず、色々な食材をバランスよく食べましょう。	8日 いい歯の日 ごはん いわしのみそ煮 干草和え 貝たくさんみそ汁 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！
11日 まぜごはん(花むすび) まぐろカツ 竹輪と野菜の炒めもの じゃが芋のみそ汁	12日 ごはん ふりかけ さばのみそ煮 ごまドレサラダ 肉じゃが	13日 ピザトースト オムレツ 茸スープ いただきます ごちそうさま	14日 ごはん 松風焼き 元気サラダ 大根のみそ汁	15日 ごはん しゅうまい 回鍋肉(ホイコーロー) わかめスープ
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。	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。	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。	大根は、煮物や汁物、鍋物やサラダなど、色々な料理に活躍します。大根は、日本一の栽培面積があり、生産量が最も多い野菜です。	背筋を伸ばし、姿勢よく食べることは、7ヶが良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。
18日 ゆかりごはん 肉入り信田 野菜の炒め物 わかめのみそ汁	19日 ☆食育の日 五目うどん ツナサラダ デザート ジャージー牛乳	20日 ごはん カレイのムニエル ごま和え かぼちゃのみそ汁	21日 ハヤシライス 福神漬 コールスローサラダ	22日 サキホコレごはん さけの塩焼き こんにやくきんぴら とん汁
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、色々な種類の野菜が登場します。	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うので、汁は、少しだけ残す気持ちで。	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、「味らい」と呼ばれる味を感じる器官があります。「味らい」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。もちもちした食感です。
25日 ごはん メンチカツ ひじきの炒め煮 白菜のみそ汁	26日 丸パン 肉だんご ポテチサラダ ミルクスープ	27日 ごはん さんまの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 さつま汁	28日 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 塩昆布和え おでん	29日 わかめごはん 春巻き おからの炒め煮 キャベツのみそ汁
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。	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、カルシウムが豊富な牛乳を、しっかりと飲みましょう。	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。	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。調べてみてね！	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。

食材そのものの味を大切にし、だしのうま味を上手に使う



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



食事の場で自然の美しさを表現、季節感も大切にする



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



世界の和食を知ろう!