



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	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	7日 マーボー丼 おかか和え 春雨スープ	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	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、胃が良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で育ちます。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。

世界の和食を知ろう!

食材そのものの味を大切にし、だしを上手に使う



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



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

