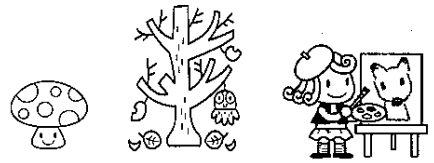


# スクールランチ

# 11月



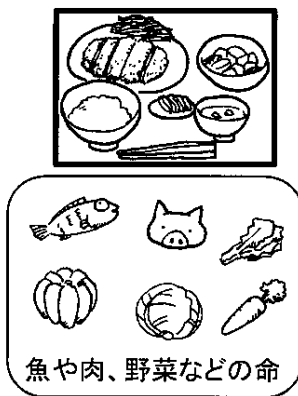
秋もいちだんと深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、果物などもいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事を取り、寒さに負けない体づくりをしましょう。



## 感謝の心をもって食べましょう



11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの生活を支えてくれる人や物へ、感謝する日です。日々の給食も、みなさんが見えないところで働いてくれている多くの方々のおかげで提供することができます。家庭や、お店での食事と同じことが言えます。そのような方々や、食べ物の命への感謝の心をもって食事をしましょう。



## よく噛んで食べていますか ~11月8日は“いい歯の日”~

健康な歯を保つためには、よく噛んで食べること、食後に歯をしっかりと磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を食べることが大切です。よく噛んで食べることは体にとってとても大切な働きをしています。そして、歯を作るカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを意識して摂るようにしましょう。



よく噛んで食べると  
いいこといっぱい♪

- ① 虫歯予防
- ② 肥満予防
- ③ 消化吸収を助ける
- ④ 記憶力アップ



### 朝ごはんは③つのスイッチオン!

#### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に消費したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ

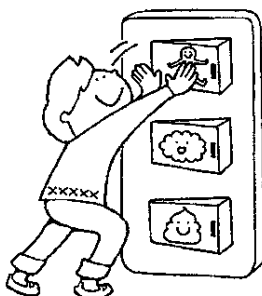


ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

#### おなかのスイッチ



体の中に食べ物が入ると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

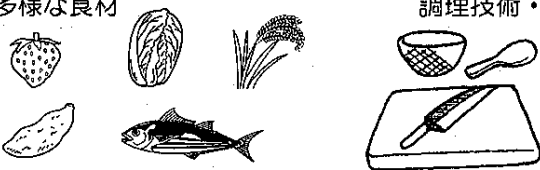





# 和食の日 ~日本人の伝統的な食文化~

11月24日に“だしで味わう給食”を実施します。お楽しみに！

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから和食文化国民会議が制定した和食の日です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。和食のよさについて考えてみましょう。

## 《 和食文化の4つの特徴 》

<p>① 多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>多様な食材 <span style="float: right;">調理技術・道具</span></p> 	<p>② 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本 うま味の活用</p> 
<p>③ 自然や美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p> 	<p>④ 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や 地域の絆</p> 

### だしの魅力

○ だしにはうま味と香りがあり、食材や料理の味を引き立たせます

#### 《 一番だしの取り方 》

- ① 鍋に水 800ccを入れ、沸騰したら、削り節 24gを入れます。
- ② 再び沸騰したら、火を止め、削り節が沈んだら濾して、できあがり。

※ 色が澄んでいて、香りがとてもよく、上品なだしになります。

### ご飯の魅力

○ 栄養バランスが整いやすい

いろいろな食材や味付けの主菜・副菜との組み合わせはバッチリ。

○ 腹持ちがよい

粒のまま食べるので、消化・吸収がゆっくりされ、腹持ちがよく、おなかがすきにくくなります。

## “だし”を味わう和食レシピ ~大根と豆腐の澄まし汁~

◆材料 4人分◆

- ・大根・・・3cm
- ・人参・・・中 1/3本
- ・豆腐・・・1/4丁
- ・しめじ・・・1/2パック
- ・糸三つ葉・・・1/2束
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・酒・・・小さじ 1/2
- ・塩・・・適宜
- ・だし汁・・・800cc

◆作り方◆

- ① 大根と人参はいちょう切り、しめじは石づきをとってほぐし、豆腐はさいの目に切り、三つ葉はざく切りにします。
- ② 鍋にだし汁を入れ、大根、人参、しめじを入れて煮ます。火が通ったら、豆腐を入れます。
- ③ Aを入れ、塩で味を調え、三つ葉をちらして完成。

## 11月 御前崎市 里芋

“旬”の特産品



親芋から連なってたくさんの子芋、孫芋がつくことから、子孫繁栄を連想させ、縁起のよい食べ物とされています。白く粘りがあり、ねっとりとした食感があります。カリウムや食物繊維が多く含まれています。

## 真鯛 マダイ



「県産農畜水産物を活用した学校給食への食材提供事業」の商品です。11月24日に「真鯛の味噌漬け焼き」で提供します。

駿河湾で2~3年かけて養殖された高級魚です。真鯛は色や形が美しく上品な味わいで、昔から「海の魚の王者」とも言われています。また、「めでたい」に通じるとして、お祝いの席に欠かせない縁起の良い魚です。