

給食だより

11月



伊万里市学校給食センター
小学校用

木の葉が色づき、少しずつ秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

かんしゃ きも 感謝の気持ちをもって た 食べましょう!



みなさんは食事のときに心^{こころ}を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物^{たもの}を食べるまでに、いろいろな人^{ひと}がかかわり働^{はたら}いています。また食べることは、食べ物^{たもの}となった動物^{どうぶつ}や植物^{しょくぶつ}の命^{いのち}をいただくことでもあります。いつも感謝^{かんしゃ}の気持ち^{きも}を忘^{わす}れないようにしましょう。

ありがとう

たものほこひと
食べ物を運ぶ人



きゅうりとうばん
給食当番さん



たものいのち
食べ物の命



ちゅうり
調理をする人



たものそだひと
食べ物を育てる人



かんが
こんだてを考える人

11月24日は「いい日本食の日」とかけて、和食の日

和食は日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ無形文化遺産にも登録されました。世界中に広がっている和食ですが、みなさんはその和食の良さを知っていますか？

自然の美しさや四季の移り変わりを感ずることが出来ます。

伊万里市も伊万里焼が有名ですね。季節に合った器を利用して、季節感を楽しむことができます。



地域でとれる色々な食材を用いて、その持ち味を生かした調理をします。

ご飯、汁物、おかず3品の「一汁三菜」を基本の形としている和食は、栄養バランスがとりやすいです。

「塩分のとり過ぎには注意を！」

毎日の食事を振り返って、醤油やソースなどの調味料をたっぷりかけて食事をしている人もいないでしょうか？塩分も私たちの体に必要なものですが、とりすぎると高血圧症などの病気の原因になります。将来、病気になるのを予防するためにも、今から減塩を心がけてみましょう。

～減塩のポイント～

- ①だしの旨味を効かせる。
- ②酢などの酸味や、からし、わさびなど香りのある食材を活用する。
- ③調味料はかけるより、つけて食べる。
- ④めん類の汁は全て飲まずに残す。

給食では、かつお節や昆布、煮干しを使ってじっくりとだしをとり、だしの旨味で薄味でも美味しく食べられる工夫をしています！

11月の献立の中から、給食レシピを紹介します

☆☆☆ くずかけ		○野菜の切り方	【その他】
分量（4人分）		作り方	
たけのこ	8枚	①具材をすべて1cm弱のさいの目に切ります。	
ごぼう	70g	②鍋にだし汁を入れて火にかけ野菜をかたい	
れんこん	2g	順に入れます。	
人参	100g	③野菜が少しやわらかくなったら調味料	
大根	20g	を入れます。	
里芋	50g	④煮立ったら、片栗粉と同量の水で水溶き	
厚揚げ	1g	片栗粉を作り、回し入れて仕上げます。	
いんげん	2g		
こんにゃく	1g		
干しいたけ	2g		
だし汁	3g		
調味料	砂糖		
	うすくちしょうゆ	適量	
	塩		
	片栗粉		



11月17日の給食で提供を予定中です。昔はお米の収穫の時期に鶏肉を加えて煮炊きをしていたそうです。17日の給食でも鶏肉をいれています。