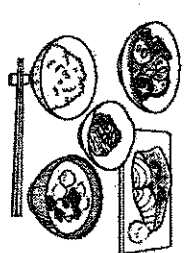
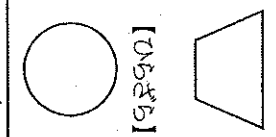
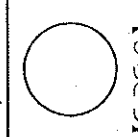
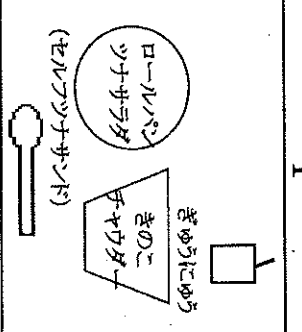
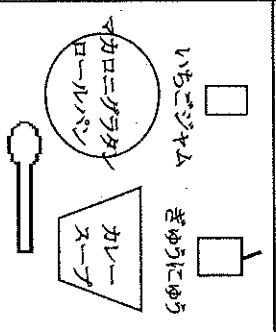
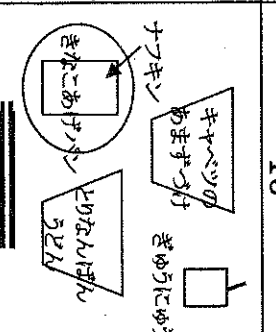
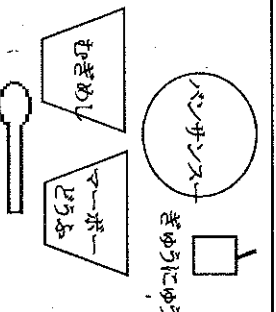
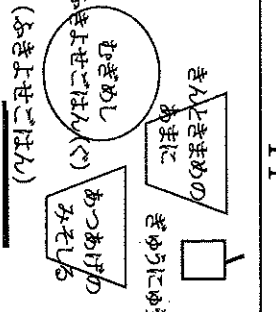
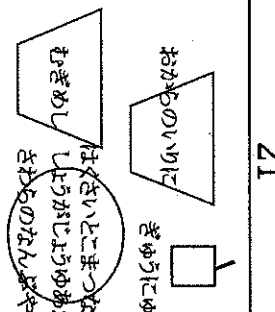
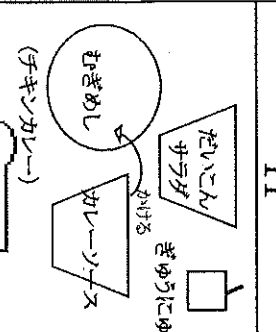
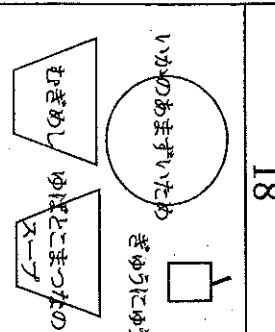
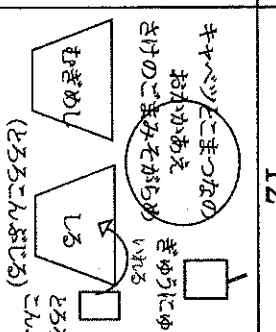
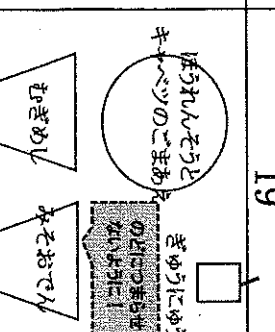
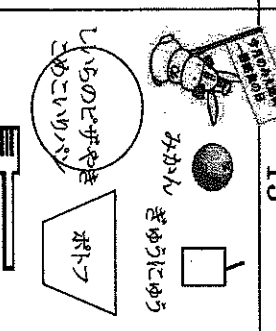
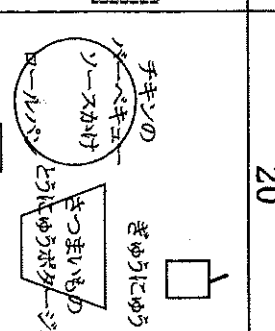
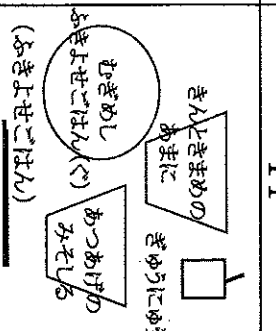
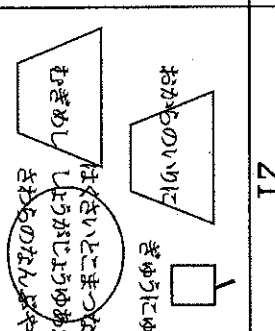
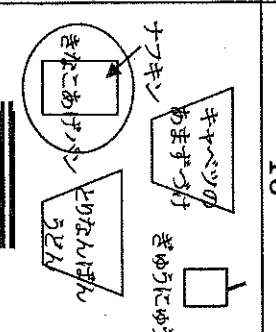
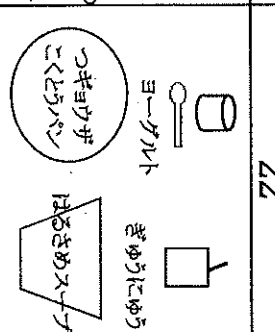

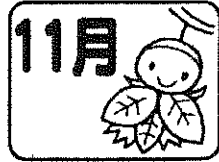


11月分給食もりつけ表

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29
30				
<p>11月24日は「和食の日」</p> <p>日本の伝統的な食文化「和食」の持ちよちは、多くの新鮮な食材、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく健康的四季を楽しみ、飾りつけやおもてなし、正月などの年行事との深い関わりがあります。「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。</p> 				
<p>給食当番の人は、もりつけ表をよく見て上手にもりつけましょう。 【だいじょうぶ】</p>  <p>【ひらざら】</p> 				
<p>11月24日は「和食の日」</p> <p>日本の伝統的な食文化「和食」の持ちよちは、多くの新鮮な食材、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく健康的四季を楽しみ、飾りつけやおもてなし、正月などの年行事との深い関わりがあります。「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。</p>				
<p>きこのには、まつたけ、しいたけ、なめこなどの種類があります。きこの手ヤカダマには、しめじとエリンギを使います。</p> 				
<p>カレー粉には、ターメリック、コリアンダー、クミン、紫とうがらし、こしょうなどの香料が入っています。</p> 				
<p>きこのは、番はしく炒った大豆をひいて粉にしたものです。和菓子などにもよく使われています。</p> 				
<p>バナンスーは、糸のように細く切った野菜とはるさめを酢で和えた中国の料理です。</p> 				
<p>灰きよせごはんには、さつまいもやきのこなど秋の味覚がたくさん入っています。</p> 				
<p>おからは、豆乳や豆腐を作るときに出るしぼりかすです。食物繊維がたくさん含まれています。</p> 				
<p>大豆は、秋から冬に旬を迎えます。葉が腐すにつれて、凍らないように糖分が作られ、甘い大根になります。</p> 				
<p>湯葉は、豆乳を加熱した時にできる薄い膜です。大豆の栄養がたくさん入っています。</p> 				
<p>大豆は、秋から冬に旬を迎えます。葉が腐すにつれて、凍らないように糖分が作られ、甘い大根になります。</p> 				
<p>みそおでんは、愛知県などで多く食べられている赤みそで煮込んだおでんです。</p> 				
<p>大豆は、秋から冬に旬を迎えます。葉が腐すにつれて、凍らないように糖分が作られ、甘い大根になります。</p> 				
<p>大豆は、秋から冬に旬を迎えます。葉が腐すにつれて、凍らないように糖分が作られ、甘い大根になります。</p> 				
<p>大豆は、秋から冬に旬を迎えます。葉が腐すにつれて、凍らないように糖分が作られ、甘い大根になります。</p> 				
<p>大豆は、秋から冬に旬を迎えます。葉が腐すにつれて、凍らないように糖分が作られ、甘い大根になります。</p> 				
<p>大豆は、秋から冬に旬を迎えます。葉が腐すにつれて、凍らないように糖分が作られ、甘い大根になります。</p> 				
<p>大豆は、秋から冬に旬を迎えます。葉が腐すにつれて、凍らないように糖分が作られ、甘い大根になります。</p> 				
<p>大豆は、秋から冬に旬を迎えます。葉が腐すにつれて、凍らないように糖分が作られ、甘い大根になります。</p> 				

まっしよくばよ



2024・11

津市一志学校給食センター

感謝の気持ちを忘れずに

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが食べものを食べるまでには、いろいろな人が関わり働いています。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

例えばお米なら...

<p>お米を作る農家の人</p>	<p>精米する人</p>	<p>運ぶ人</p>	<p>ご飯を炊く人</p>
------------------	--------------	------------	---------------

茶碗一杯のご飯でも、たくさんの人の努力によってわたしたちの食卓に届き、食べることができるのです。



日本型食生活を見直しましょう

日本型食生活とは日本の伝統的な食生活で、主食の「ご飯」を中心として魚、肉の主菜と大豆、野菜などを副菜にした食事です。この食事は、生活習慣病を予防し健康的な体を作る栄養バランスの良い献立になっています。

基本は「一汁三菜」

副菜(野菜の煮物など)	主菜(魚・肉)
主食(ご飯)	汁もの

11月の献立から

旬の食材

実りの秋は旬の食材がたくさんあります。給食でも様々な献立に使用するので、給食の時間に見つけてみてください。

小松菜	ほうれん草	白菜	チンゲン菜	大根
ごぼう	れんこん	さつまいも	里いも	
じゃがいも	きのこ類	サバ	サケ	米

【給食のメニュー紹介】20日の献立

～さつまいもの豆乳ポタージュ～

〈材料〉5人分

植物油	25g
セロリー	4g
たまねぎ	250g
みず	400g
だし用かつお節	6.5g
ベイリーフ	1枚
さつまいも	300g
塩・こしょう	適量
スイートコーンクリーム	100g
豆乳	250g
米粉	12g

〈作り方〉

1. だしをとる。
2. セロリー、たまねぎはみじん切りにする。
3. さつまいもは皮をむき、2cm角にきる。
4. 油を入れ、セロリーとたまねぎを炒める。
※焦がさないように透明になるまで
5. だし汁を入れ、さつまいもを入れ、やわらかくなるまで煮る。
6. 塩こしょうをし、クリームコーン、豆乳を入れる。
※一部の豆乳を残し、米粉を溶いておく
※豆乳は分離しないよう、沸騰させない
7. 残りの塩こしょうで味を整え、豆乳で溶いた米粉を入れ、とろみをつける。
※このレシピは大量調理用の分量です。

ひとくちメモ さつまいも

さつまいもはビタミンCや食物繊維を多く含み、加熱してもビタミンCが壊れにくい特徴があります。また、長時間加熱するとより甘みが増すので、石焼きいも、ふかしいもなどはその特徴を生かした料理だといえます。

旬のさつまいもをお家でも食べてみてください。

知っていますか?

「食料自給率」

食料自給率とは、国内で食べている食べ物のうち、どのくらい国内産でまかなわれているかを示す割合のことをいいます。

日本の食料自給率は38%です。みなさんはこの数字をどう受け止めますか? 一度考えてみましょう。