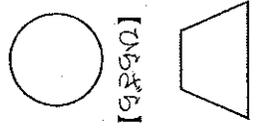


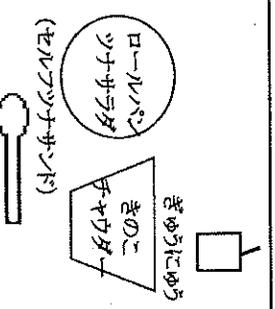
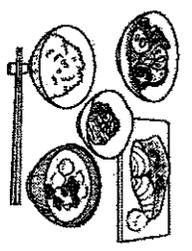
11月分給食もりつけ表

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	1	2	3	4

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。
【だいひょうき】



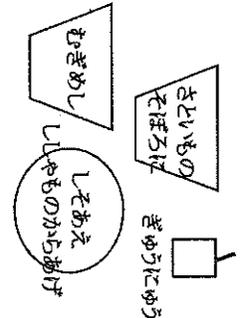
11月24日は「和食の日」
日本の伝統的な食文化「和食」の持ちよは、多くの新鮮な食材
○一汁三菜を基本として栄養バランスがよく健康的
○四季を楽しむ飾りつけやおもてなし
○正月などの年行事との深い関わり
があります。「和食の日」には、和食のよさについて考えてみましょう。



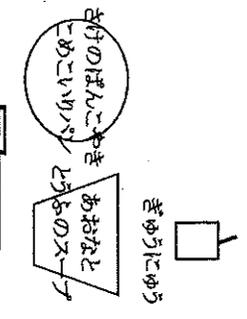
きのこには、まつたけ、しいたけ、なめこなどの種類があります。きのこのチヤカダーには、しめじとエリンギを使います。

振りかえきゅうじつ
振替休日

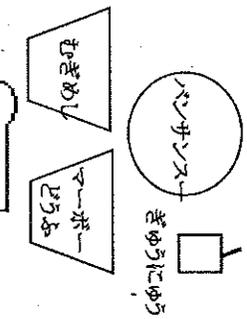
さといもは、秋から冬に旬を迎えます。さといものねばねばは、おなかの調子を整える働きがあります。



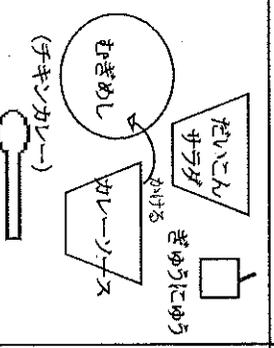
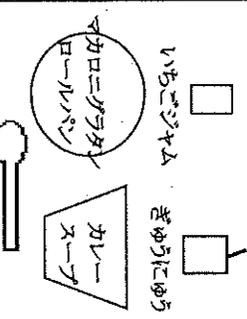
青菜と豆腐のスープの青菜はチンゲンサイです。10月ごろから寒い時期にかけて旬で、栄養価も高くおいしです。



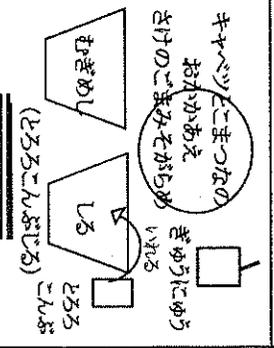
パンサンスーは、糸のように細く切った野菜とはるさめを酢で和えた中国の料理です。



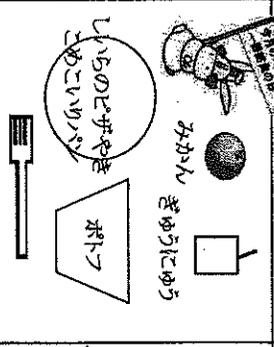
カレー粉には、ターメリック、コリアンダー、クミン、紫どうがし、こしょうなどの香料が入っています。



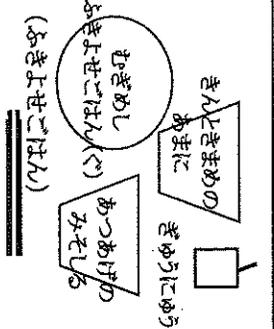
大根は、秋から冬に旬を迎えます。葉が腐すにつれて、凍らないように糖分が作られ、甘い大根になります。



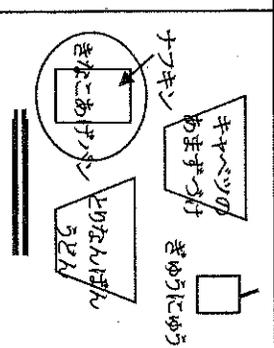
とろろこんぶは、こんぶを甘酢に浸して何枚も重ねてフロッグ状にし、薄く削ったものです。



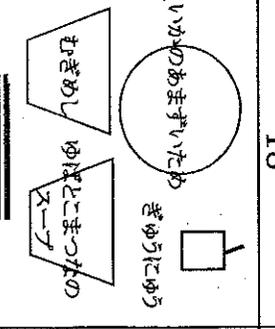
しいたけのピザやきこいりや、ポトフ



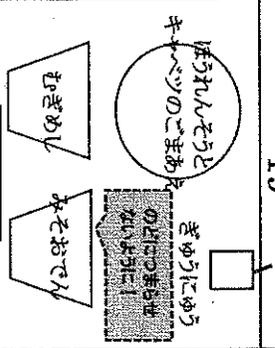
炙きよせごはんには、さつまいもやきのこなど秋の味覚がたくさん入っています。



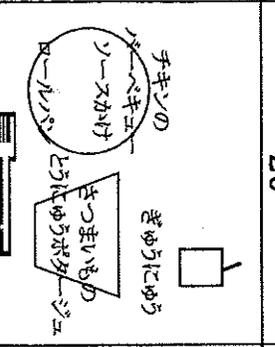
きなこは、香ばしく炒った大豆をひいて粉にしたものです。和菓子などにもよく使われています。



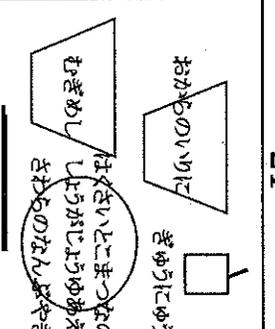
湯葉は、豆腐を加熱した時に行ける薄い膜です。大豆の栄養がたくさん入っています。



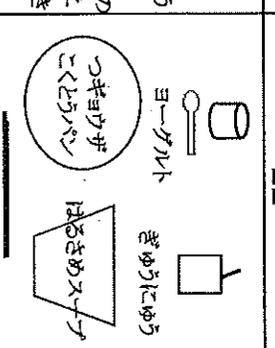
みそおでんは、愛知県などで多く食べられている赤みそで煮込んだおでんです。



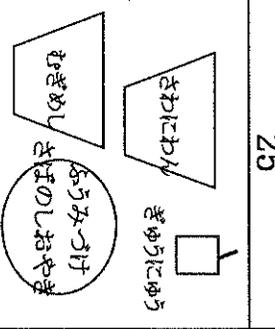
大豆は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮た汁をこして作り、にがりかきを加えると豆腐になります。



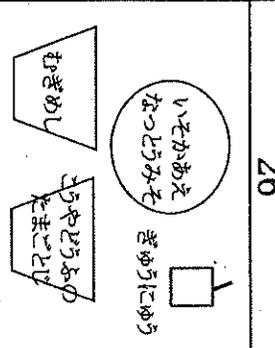
おかからは、豆腐や豆腐を作る時に出来るしぼりかすです。食物繊維がたくさん含まれています。



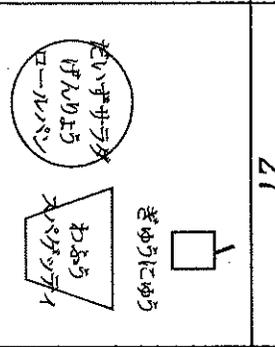
津キヨサは、給食のマニユールとして考えられました。給食室で、ひとつづつ肉の真を皮で包んで作っています。



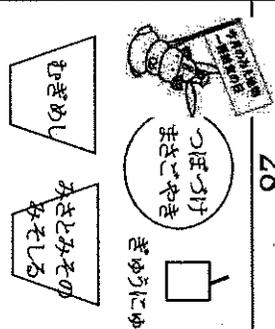
そば粉は、沢山の真材を細く切つて入れた汁物です。「沢」には沢山のという意味があります。



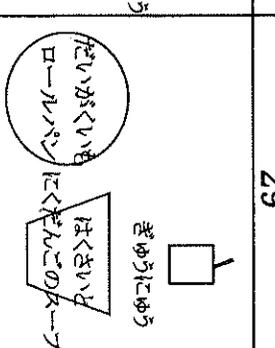
高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させて作ります。納豆は、大豆にナットウ菌を加えて発酵させて作ります。



大豆サラダは、かみかみマニユールです。よくかんで食べることでよいおなかが作られます。

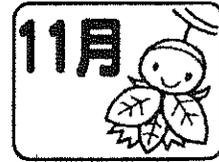


真砂麩の真砂は細かい粉を意味し、細やかな粒状に仕立てた料理に「真砂」という名前がつけられます。



大豆は、畑で揚げたさつまいもに甘い蜜をからめて作ります。おやつとしても食べられています。

まっしよくばお



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」

<p>副菜(野菜の煮物など)</p>	<p>主菜(魚・肉)</p>
<p>主食(ご飯)</p>	<p>副々菜(あえもの漬物)</p>

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。