



給食だより

令和5年度
津市立南が丘小学校



給食ふりかえりカードの とりくみを実施します



11月13日(月)～11月17日(金)の5日間、給食ふりかえりカードのとりくみを実施します。一人ひとりが苦手なものでめあてをもって食べられるよう取り組んでみましょう。苦手なものが無い！という人は、さらに上を目指して、めあてを設定してみてくださいね。

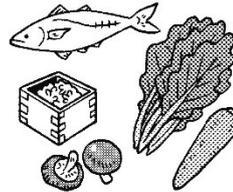
さまざまな食品が値上がりしています。学校給食も例外ではありません。改めて食べ物を大切に、食品ロスについて考えるきっかけにしてもらえたらうれしいです。もちろん、健康な体を作るため、という目的も忘れないでくださいね！



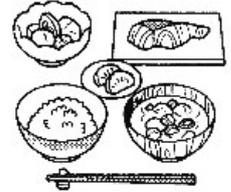
11月24日は 和食の日

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから今年で10年になります。

1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり



きゅうしょくしんぴ



食の豆知識



いろいろな食品に変身する大豆

【五目豆 (4人分)】

- 大豆 60g
- ★大豆の煮汁 150g
- ★酒 4g
- ★さとう 20g
- ★こいくちしょうゆ 20g
- ★みりん 10g
- 鶏肉 40g
- 干しいたけ 1枚
- こんにゃく 80g
- ごぼう 100g
- にんじん 80g

- 大豆は一晩水で戻し、やわらかくなるまで煮る。
- 鶏肉、干しいたけ、こんにゃく、にんじんは、1cm角程度の大きさに切り、ごぼうも1cm程度のいちよう切りにする。
- ★の食材を鍋に煮立て、①の大豆、②の具材を弱火でじっくり煮込む。

大豆の収穫時期は秋です。11月は大豆製品が多く登場します。

