

11月 給食だより

～バランスのよい食事のとり方をしよう～



日ごとに秋も深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労をたつとび、生産者を祝い国民が互いに感謝しあう日」とされています。毎日おいしく食事ができることに感謝しましょう。

☆感謝して食事をしよう☆

【給食に関わっている人たち】



農業



酪農



漁業 など



栄養教諭・学校栄養職員



調理員 など


わたしたちは、生産者の人、運んでくれる人、献立をつくる先生、調理員の人、ほかにもたくさんの人たちのおかげで、給食を食べることができています。給食に関わる人々に、直接会う機会はなかなかありませんが、食べ物は生き物の命です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや食べ方、片づけ方などで感謝を伝えましょう。



☆食べものをムダにしないためにできること☆

- 食べ残さない。
- 賞味期限や消費期限に注意する。
- 食材を無駄なく使いきる。
- 必要以上に食べものを買すぎない。
- 冷蔵庫の在庫を管理する。
- 食べられる量を考えて調理する。 など



旬の食材	献立紹介 『 トマトのすまし汁 』（20日に実施予定）	
れんこん・はくさい・里芋・さば・みかん・りんご・柿・ほうれん草・栗 など	<p>< 材料 4人分 ></p> <p>水・・・・・・・・800cc だし粉パック・・8g×2パック にんじん・・・・中1/6本（45g） たまねぎ・・・・中1/6こ（20g） 油揚げ・・・・・・12g うすくちしょうゆ・・大さじ1弱（15g） こいくちしょうゆ・・小さじ1（6g） かまぼこ・・・・・・45g 豆腐・・・・・・75g こまつな・・・・・・1/2ワ程度（80g） トマト・・・・・・小玉1こ（110g） カットわかめ・・小さじ1/2</p>	
羽島市産の野菜 柿・ブロッコリー	<p>《 作り方 》</p> <p>1. 鍋に水を沸騰させ、だし粉パックを入れて5分～6分煮てだし汁をとる。 ※下記の合わせだしでもよい。</p>	
行事食等	<p>2. 野菜などの食品は好みの大きさに切る。カットわかめは表面の汚れを洗って戻す。</p>	
20日 食育の日献立：岐阜県	<p>3. 1のだし汁でにんじん、たまねぎを煮る。灰汁をとり、油揚げを加え調味する。</p>	
27日 和食の日献立：奈良県	<p>4. 3にかまぼこ、豆腐を加え、仕上げに、こまつな、トマト、カットわかめを加え、味はしょうゆで整える。</p>	
◎11月24日は和食の日です。 2013年に和食がユネスコ世界無形文化遺産に登録されたことから定められました。	<p>◎合わせだし <分量>水 800cc 昆布 10cm かつお削り節 12g <取り方> 1. 前日に、汚れをふき取った昆布を分量の水に浸しておく。または、当日1時間以上浸漬する。 2. 1を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、そこへ、かつお削り節を入れる。沸騰したら火を止めて、かつお削り節が沈むまで5～6分程度おき、沈んだか確認し、ザルにキッチンペーパーを置き、だしをこす。</p>	
健康を考えた希望献立		
5日 桑原学園後期		
18日 竹鼻中学校		
28日 中島中学校		

