

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います。11月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労をたとび、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いすぎない。
- 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



<p><u>旬の食材</u></p> <p>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> <p><u>羽島市産の野菜</u></p> <p>柿・ブロッコリー</p> <p><u>行事食等</u></p> <p>20日 食育の日献立：岐阜県 27日 和食の日献立：奈良県 ◎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> <p><u>健康を考えた希望献立</u></p> <p>5日 桑原学園後期 18日 竹鼻中学校 28日 中島中学校</p>	<p>献立紹介 『トマトのすまし汁』 (20日に実施予定)</p> <p><材料 4人分></p> <table border="0"> <tr> <td>水</td><td>800cc</td></tr> <tr> <td>だし粉パック</td><td>8g×2パック</td></tr> <tr> <td>にんじん</td><td>中1/6本 (45g)</td></tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>中1/6こ (20g)</td></tr> <tr> <td>油揚げ</td><td>12g</td></tr> <tr> <td>うすくちしょうゆ</td><td>大さじ1弱 (15g)</td></tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td><td>小さじ1 (6g)</td></tr> <tr> <td>かまぼこ</td><td>45g</td></tr> <tr> <td>豆腐</td><td>75g</td></tr> <tr> <td>こまつな</td><td>1/2ワ程度 (80g)</td></tr> <tr> <td>トマト</td><td>小玉1こ (110g)</td></tr> <tr> <td>カットわかめ</td><td>小さじ1/2</td></tr> </table> <p>《作り方》</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 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>◎合わせだし</p> <p><分量>水 800cc 昆布 10cm かつお削り節 12g</p> <p><取り方></p> <ol style="list-style-type: none"> 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時間以上漬ける。 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。 	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
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																								