

# 11月給食だまり

## よく噛んで食べていますか？

みなさんの歯は健康ですか？歯は食べ物をしっかり噛んでおいしく味わうためにとっても大切です。

よく噛むと、よい効果がたくさんあるので、やわらかいものばかりではなく、噛みごたえのある食品を食べましょう。



## 今月の行事食



### 11月2日：宜野湾教育の日 にちなんだ献立

◇この日はアーモンドを使用した和え物です。アーモンドには、ビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンEを摂取することで血管を広げてくれ、血液の通りをよくしてくれます。細い血管まで血液が通うようにしてくれるので、脳の血のめぐりもよくなります。脳が働くと勉強もはかどり、かしこくなれますね。

### 11月6日：絵本給食

◇この日の給食は、読み聞かせの本「ぼくんちカレーライス」に登場するカレーライスです。カレーと聞いただけで食べたくなるカレーライス。この絵本を読んだあとに食べるカレーライスは、絶品間違いなしです。絵本に登場していたカレーと似ているかよく読み聞かせを見て聞いてくださいね。

### 11月9日：良い歯の日 献立

◇11月8日は、「いい(11)歯(8)」のごろ合わせをもとに、日本歯科医師会によって『良い歯の日』が制定されました。

### 11月13日：運動会応援献立

◇15日(日)が運動会ということで、応援メニューとして「かつ丼」を作ります。「勝負に勝つ」という意味を込めて、調理員さんがおいしく愛情をこめてつくるのでお楽しみに☆  
日曜日は、練習の成果を生かして頑張ってくださいね!!!

### 11月17日：いい芋の日献立

◇11月16日は、「いい(11)いも(16)」のごろ合わせで、いもの日になっています。沖縄県では、いもを使ったお菓子などの加工品が人気を集めており、さらなる普及発展を目指しています。この日はさつまいもを使った「スイートポテト」を作りますので、お楽しみに☆

## 11月23日は勤労感謝の日です。 作る人に感謝の気持ちを伝えよう！

給食が滞りなく作られ、みなさんのところに届くまでには、じつにたくさんの人たちがかわっています。食べ物を育てたり、とったりする生産者、食品に加工してくれる製造者、物資を運ぶ流通・運搬業者の方、そして献立を考える栄養教諭や学校栄養士、調理をする調理員さんといった人たちが力を合わせることで給食が出来上がります。さらに、みなさんの健康を願い、いつも気を配っている保護者の方、そして学校の先生方のことも忘れてはいけません。これらの人たちのご苦労や思いを心にとめ、よく味わって食べましょう。



## 給食レシピ紹介【手作り黒糖アガラサー】

10月16日に登場した「黒糖アガラサー」の作り方を紹介します。ぜひおうちでもチャレンジしてみてください♪

<材 料>(1人分)

- ・強力粉:18g
- ・ベーキングパウダー:0.05g
- ・重曹:0.4g
- ・豆乳:10g
- ・粉末黒糖:10g
- ・三温糖:4g
- ・白ごま:1g
- ・水:12g

<作り方>

- ①強力粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ②①に豆乳・粉末黒糖・三温糖・水を入れさっくり混ぜる。
- ③重曹は少量の水で溶かし、②に混ぜ入れる。
- ④容器に流しいれ、上からごまをふり、蒸し器で15~20分程度蒸せば完成☆

### ☆調理の様子☆



おいしくなるように愛情こめてまぜまぜ♪



大きい容器に流しいれて蒸していきます☆



人数分にカット！



☆完成☆