

令和4年

11月 給食だより

給食指導目標
 ・食事のあいさつをきちんとしよう
 ・感謝して食べよう
 栄養指導目標
 季節の食べ物についてしよう

秋が深まり、朝晩と肌寒く感じる季節となりました。「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出回ります。秋の始めには、夏の間に失われたビタミンやミネラルを多く含む果物やきのこが旬を迎えます。そして、秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだいもや根菜、種実、脂ののった魚は旬を迎え、冬の寒さに備えようとしています。秋に食欲が増すのはとても自然なことなのです。「実りの秋」を給食でも子どもたちに伝えていきたいと考えています。

11月23日は、「勤労感謝の日」です。 作ってくれる人に感謝の気持ちを伝えよう

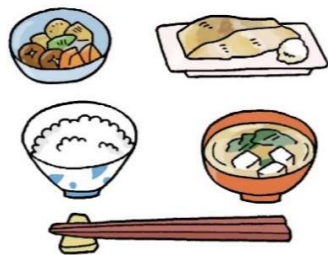
わたしたちが毎日食べている給食には、栄養士さんをはじめ、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、食材を運んでくれる運送業の人など、たくさんの手がかかわっています。そして、わたしたちの元へ届けられているのです。感謝の気持ちをもって給食をいただきましょう。

おうちでごはんをつくってくれる家族にも感謝しましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事である自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



みそ汁のよいところ

- みそを使う
 みそは大豆を発酵させて作る調味料です。大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含む食品で「畑の肉」と言われます。また発酵させることでうま味のもとのアミノ酸や体の調子を整えるビタミンがさらに多く生成されます。
- 「だし」を使う
 次にすごいところは「だし」を使うところです。だしは、昆布やかつお節、煮干しなどを煮出し、うま味だけを取り出した汁です。日本のだしの特長は「素材のよさを引き出す」ことにあるといわれます。だしを利かせることで塩分の量を少なくすることもできます。
- どんな食材でもおいしく出来上がる
 さらにすごいところは、どんな食材でも合うという点です。みそ自体にもうまみがあり、また具のうまみと合わさることで、「うまみの相乗効果」でおいしくなります。季節の旬の食材をたっぷり味わうことができます。

いい歯でよくかみ、健康に!

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にとっても大切なことです。

食べ物の栄養を
 しっかりとれる!



だ液がたくさん出て、口の中を
 きれいにし、歯を
 丈夫にする!



食べすぎを防ぎ、
 肥満を予防する!



脳の活動を高め、ストレスを和らげる。
 よく味わうことで
 心が豊かになる!



今月の行事食



1日(火)	ぎのわんしきょういひ 宜野湾市教育の日 献立	11月1日は宜野湾市教育の日です。今日の献立には、豆・豆製品や魚を取り入れ、脳のはたらきをよくする栄養が多く入っています。
8日(火)	いい歯の日	11月8日はいい歯の日です。かみかみ献立となっていますのでよく噛んでたべましょう。
16日(水)	芋の日	11月16日は芋の日です。今日は、紅芋とさつま芋を使用した炊き込みごはんです。味わってたべましょう。
19日(金)	食育の日	毎月19日は食育の日です。
24日(木)	和食の日	11月24日は和食の日です。平成25年に和食がユネスコの無形文化遺産に登録されました。



エリンギ、しょうが、きゅうり、しめじ、セロリ、こまつな、からしな、ほうれん草

