

●○食育だより○●
いただきます
11月
令和4年度 岩国市西部学校給食センター 担当:藤中

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などに関わっている人や、配送をしたり、食事を作ったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食事のあいさつをしましょう!

私たちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり、活動したりしています。私たちは、自然の恵みをいただいているのです。命をいただくことへの感謝の心を持って、食べてほしいと思います。

食事のあいさつって、どんな意味があるの?

かかわった人や命への感謝がこめられているよ!

いただきます

食べ物は、もともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝がこめられています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために、駆け回ってくれてありがとうという意味です。

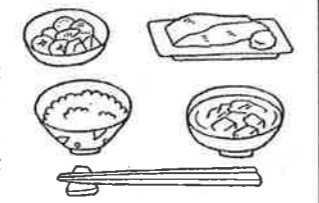
学校給食には多くの人がかかわっています

学校給食は、栄養教諭が献立を考えて、調理員さんが給食を作り、配送員さんが学校や幼稚園へ届けます。また、給食に使われる食材は、農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたり、とったりしたものを、配送業者さんが給食センターに運びます。このように、多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。

給食を食べる前の「いただきます」、食べた後の「ごちそうさま」は、心をこめて、元気に言えると良いですね。

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から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。



11月の給食には和食献立をたくさん取り入れています。みなさんが、しっかり食べてくれるとうれしいです。

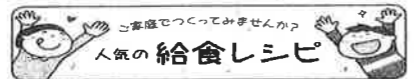
11月8日はいい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも食べて欲しいメニューをご紹介します。

「けんちょう」

- 一材料(4人分) 一作り方—
- 鶏もも肉 100g ① 鶏もも肉は、2cm角位に切ります。
 - 豆腐 160g ② 豆腐は手で細かくつぶし、油揚げは短冊切りにします。
 - 油揚げ 1枚 ③ 大根、にんじんはイチョウ切り、白菜はざく切りにします。
 - 大根 140g ④ 鍋に油少々を入れて、鶏肉を炒めます。火が通ったら、
 - にんじん 80g ②③を入れて炒めます。
 - 白菜 100g ⑤ 白菜を入れてしばらく煮ます。水気がないようだったら
 - 菜ねぎ 20g 水を少し加えます。
 - 砂糖 小さじ2 ⑥ 野菜が煮えたら、調味料を加え、小口切のねぎを入れます。
 - 酒 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ4
 - みりん 小さじ1
 - 塩 少々

※けんちょうは、山口県の郷土料理です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食がない学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をどとのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		たんぱく質	たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	アップルパン ホキのこうそうフライ よくばりスープ みかん	牛乳 ホキ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ごまつな	りんご たまねぎ キャベツ しめじ みかん	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	434 647 815	18.6 27.1 34.1	
2	水	ごはん はっぼうさい シューマイ (幼小1・中2) ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく いか えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし	ごめ かたくりこ こむぎこ パンこ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	467 609 771	20.3 26.9 33.6	
3	木	文化の日									
4	金	とりにく ごまつな みそしる (中) ござかなアーモンド	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし かたくちいわし	にんじん さいいんげん ごまつな ねぎ	ごぼう きゅうり ゆずきち たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	433 590 760	17.7 24.7 31.6	由西小 由宇中
7	月	ごはん おやこに だいこんサラダ	牛乳 とりにく たまご こおりとうふ ちくわい あい たら まぐるみずに	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん ほうれんそう	たまねぎ だいこん	ごめ じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま	476 640 796	19.8 27.0 33.2	玖珂中
8	火	かみかみごはん いきりほしだいごんのあまみそあえ ぶたじる	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	きりほしだいごん きゅうり はくさい ごぼう しょうが	ごめ さとう さつまいも こんにやく	ごま	450 614 760	17.5 24.5 29.9	
9	水	ごはん さんまのうめに あきやさいのもの りんご	牛乳 さんま とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	うめ れんこん ごぼう りんご	ごめ さとう さとう	くり	539 687 842	19.4 25.3 30.6	
10	木	はちみつパン (小) さけとまこのクリームパスタ ブロッコリー-サラダ (中) とうにゅうパンナコッタ	牛乳 さけ ベーコン チキンハム とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ いちご	はちみつパン スパゲティー じゃがいも さとう	シチュールウ あぶら	434 670 889	20.1 30.4 37.7	
11	金	ごはん かんこくふうにくじゃが ナムル (中) あつやきたまご	牛乳 たまご たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく もやし	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう	ごま ごまあぶら ごまあぶら ごま	429 590 805	16.0 22.8 31.8	柱野小
14	月	ごはん じゃがいものそぼろに いそかあえ	牛乳 とりにく はもつみれ(はもたらいどより)	ぎゅうにゅう のり	にんじん さいいんげん ごまつな にんじん	たまねぎ しょうが もやし	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま	444 605 746	16.5 22.9 27.8	藤河小 そお小 高森小 岩国西中
15	火	けんさんパン けんさんオムレツ れんこんサラダ ミネストローネ	牛乳 たまご チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	いちご れんこん きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	パン さとう	マヨネーズ ごま	445 661 825	16.5 24.9 30.6	
16	水	ゆかりごはん (減) かやくうどん ごまつなソーテー みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし まぐらげん(たらえそたちうお) ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかじそ にんじん ねぎ ごまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ もやし しょうが みかん	ごめ うどん	あぶら	488 645 790	19.1 26.2 31.3	
17	木	けんさんパン チンゲンサイのクリームに ひじきのマリネ けんさんりんごゼリー	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ レモン りんご	パン じゃがいも さとう さとう	シチュールウ あぶら	402 621 773	14.6 23.3 28.8	柱野小 周北小 修成小 川上小
18	金	ごはん あじつけのり けんさんスズキのフライ けんちょう ごまあえ	牛乳 スズキ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	山口郷土料理の日 にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい しいたけ もやし	ごめ こむぎこ パンこ さとう さとう	あぶら あぶら ごま	541 699 860	24.5 30.9 37.0	
21	月	むぎごはん カレー ヨーグルトあえ パリッシュ	牛乳 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご みかん パイン もも	ごめ むぎ じゃがいも ナタデココ さとう さとう	カレールウ	472 640 789	17.1 23.7 28.2	杭名小 米川小 修成小
22	火	ごはん みそおでん ほうれんそうのおひたし (中) チーズ	牛乳 たまご みそ うずらたまご かつおだし かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶだし チーズ	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ	ごめ こんにやく さとう	ごま	425 585 768	16.9 24.1 31.6	
23	水	勤労感謝の日									
24	木	けんさんパン だいたごぼうのメンチカツ みそスープ りんご	牛乳 だいた とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ りんご	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら	431 639 823	17.8 26.6 33.5	
25	金	うめちりごはん さばのてりやき さずあえ きつまる	牛乳 さば かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすほし	あおじそ にんじん ねぎ	うめ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	ごめ さとう さとう さつまいも	ごま	474 615 755	21.8 28.0 33.6	由宇中
28	月	ごはん やさいのうまに ごまじゃこサラダ のりつくだに	牛乳 とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう しらすほし のり	にんじん さいいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	466 633 780	17.4 24.0 29.2	周北小 みどり中
29	火	けんさんパン チキンフランク ポイルキャベツ コーンシチュー	牛乳 チキンフランク とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	パン さとう	シチュールウ	487 705 889	20.5 29.2 35.9	
30	水	なめし いわしのあげびたし さわにわん スイートポテト	牛乳 いわし ぶたにく かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶ こんぶだし	にんじん ねぎ	しょうが	ごめ かたくりこ さとう	あぶら	477 628 761	19.9 27.2 33.1	