

11月給食だより



令和5年11月 1日
牛久市立中根小学校

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。体温の調整ができるよう、脱ぎ着のしやすい服装で登校させていただければと思います。また、食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行い、健康を守るために朝昼夕の食事をバランスよくとれるよう、生活を整えましょう。

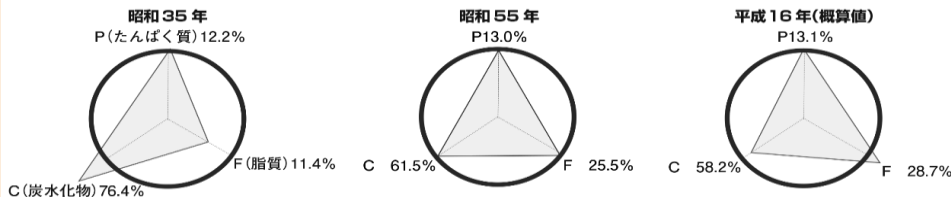
11月24日は「いい日本食の日」

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」となっています。「和食」は自然を尊ぶという、日本ではぐくまれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。

ごはんを主食とした「日本型の食事」で 栄養バランスのとれた食事をとり入れましょう。

米と日本人の歴史は古く、米を炊いたご飯は、日本の食卓に欠かせない主食です。しかし戦後、食の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類などの消費が増加してきました。最近では糖質制限が話題となり、主食をほとんど食べずに、おかずだけでおなかを満たすような人も多くみかけるようになりました。たんぱく質や脂質に偏るのも、体調不良を招きます。昭和後期の日本型の食事をお手本に、実践してみましょ。

えいよう へんか 栄養バランスの変化



資料：農林水産省「食料需給表」
注：適正比率は、食料・農業・農村計画における平成22年度の目標値P(たんぱく質)13%、F(脂質)27%、C(炭水化物)60%で算出。



今月20日の献立は、「全校一斉いばらき美味しお給食」です。牛久市では、毎月20日に美味しおDayを実施していますが、今回は茨城県で全校実施となっています。うま味や酸味、香味で減塩できるように心がけています。ご家庭での参考になれば幸いです。

感謝して食べよう！

カレーライスができるまでに、どんなことがおこっているでしょう？・・・わたしたちが食べ物を食べられるまでには、たくさんの人の力や、どうぶつ・しょくぶつの命がかかわっています。一口一口よくかんで味わい、ありがとうの気持ちをもって食べましょう。



11月29日の給食に『いもまん！』がです。牛久市産のさつまいも(紅あずま)と、カスタードクリームを餡とした『いもまん！』です。白い皮の上には、牛久市のマスコットキャラクター・かっぱのキューちゃんの顔と、『いもまん！』の焼き印が押されています。**学校給食限定**です。年3回、11月・1月・3月に登場します。保護者の皆様にもぜひ食べてほしい一品です。

牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはようしっかり朝ごはん！ 「ハクミンのピリッとカレースープ」

1人当たり: エネルギー49kcal 食塩相当量0.7g



材料	4人分量	作り方
絹ごし豆腐	80g(1/4丁)	①人参、ベーコンは千切り、白菜は1cm幅のざく切り、豆腐はサイの目に切る。 ②①の材料をカレー粉を加えて油で炒め、水、コンソメを加えて煮る。 ③野菜が煮えたら豆腐を加え、塩・こしょうで味を整えて出来上がり。
人参	20g(2cm輪切り)	
白菜	120g(2枚)	
ベーコン	20g(1枚半)	
サラダ油	4g(小さじ1)	
カレー粉	1.2g(小さじ1/2)	
塩・こしょう	少々	
固形コンソメ	1個	
水	600ml	

おすすめポイント

カレー風味が食欲をかきたて、体が温まるスープです。お好みで白菜をたっぷり加えて、野菜の摂取量アップ！人参を千切りにすると、火の通りが早く、短時間で仕上がります。