

給食だよ!

○今月の給食目標○

ぎょうぎよくたべよう。

低・よいしせいでたべよう。

中・よいしせいでたべよう。

高・よい姿勢で、礼儀正しく食べよう。

落ち葉を踏む感触に秋の終わりを感じます。日にによって暖かかったり、寒かったりと気温の差が激しいと、免疫力が低下しやすくなります。かぜなどを引かないように、栄養バランスにも気をつけて食事をしましょう。

◆ 11月8日は「いい歯の日」 かむ、かむ、よくかむ、何回かむ？

パンに牛乳、カレー、シチューにハンバーグ、毎日たくさんもの食べています。私たちが、勉強したり運動したりできるのは、いろいろなものを食べるからです。口はこの大切な食べ物を、舌と歯でじょうずに小さくします。歯は役目によって形が違います。食べ物をかじる前歯、引き裂く糸切り歯、すりつぶす奥歯、みんな大切な役目です。どの歯もみんな使っていますか？食べ物が大きいまま胃に運ばれると、胃が疲れてしまいます。

では、一口何回ぐらいかんでいますか？数えてみてください。3回ですか、それとも5回ですか？たくさんかむと頭の働きもよくなります。一口30回以上かんでほしいものです。



11月23日は「勤労感謝の日」 感謝の気持ちをもって食べましょう。

みなさんが給食を食べるまでには、いろいろな人が関わっています。食材を作ってくれる農家のの人や、給食を作ってくれる調理員さん、配膳してくれる給食当番さんなど、たくさんの人のおかげで給食が食べられます。また、私たちは食べ物の命をいただいて生きています。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



～今月の地産地消食材　だいこん～

大根は“春の七草”的一つで、昔から「すずしろ」の名で呼ばれてきました。とても種類が多く、ほとんどその産地の名がついています。練馬・守谷・桜島など、聞いたことがありますね。ふつうは捨てられてしまう葉にも、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。



～今月の給食献立紹介～

いかのかりんとうあげ

【材料】1人分

いか切身(50g),しょうゆ(2g),酒(0.8g)
しょうが(0.6g),でん粉(8g),揚げ油(5g)
〈タレ〉酒(1.8g),さとう(2.5g),しょうゆ(2.5g),みりん(0.7g),ダイスアーモンド(3g),でん粉(0.15g),水(2.5g)

◆作り方◆

- ・いかに下味(しょうゆ・酒・しょうが)をつけ、でん粉をつけて揚げる。
- ・タレの調味料・アーモンドをあわせ、火にかけて、でん粉でとろみをつけ、揚げたいかにからめる。

※かりんとうのように、甘いたれとからめたいかの揚げものです。