



11月

2016年 11月

七尾市立朝日中学校

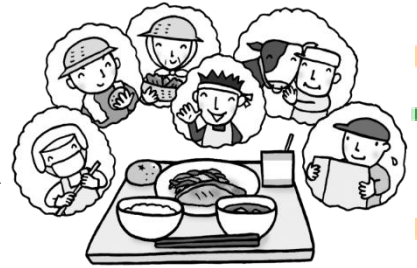
秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。冬の訪れに備えて、秋の実りを生かしたバランスのよい食事、寒さに負けないようにしましょう。

いつもありがとう

11月23日は勤労感謝の日です

毎日、当たり前のように食べている食事ですが、食事は食べ物を育てたり、とったりしてくれる農家や酪農家、漁師など生産者の方、町まで届け、使いやすいようにして販売してくれる流通・小売業者の方、そして調理をする人など、じつにたくさんの人たちのおかげで食べられるのです。

毎日の食事がいただけることに感謝の気持ちを込めて、またみなさんがおいしく食べてくれるようにと一生懸命に働いてくださった方々の思いを大切にして、食事はマナーを守り、よく味わって食べましょう。そして「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心を込めてしっかり言いましょ。



＊ ありがとう ＊

くらべてみよう むかしの食事 いまの食事



弥生時代の食事



卑弥呼

わらわは、3990回

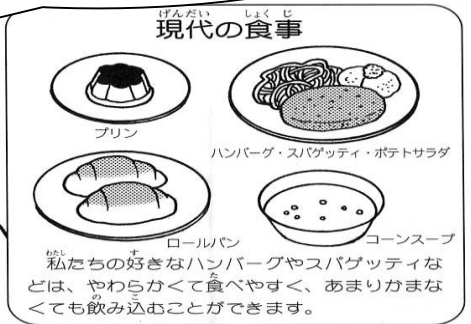
かんで食べていたのじゃ。

私たちは、620回

かんで食べてるよ。



私たち



現代の食事

私たちの好きなハンバーグやスパゲッティなどは、やわらかくて食べやすく、あまりかまなくても飲み込むことができます。

11月8日は、『いい(11)歯(8)の日』です。昔の人とくらべて、現代に生きている私たちのかむ力は、弱くなっていると言われています。よくかまなければ食べられない、昔から作られてきた食べ物が食卓にのぼらなくなり、やわらかく口当たりのよいものが好まれるようになったことも関係しているようです。よくかんで食べることの大切さを見直しましょう。

よくかむと
イイこと
いっぱい



めぐすは ひとくち 三十回
よくかんで 健康な
ここからからだをつくろう

曜日	月	火	水	木	金
日		1	2	3	4
献立名		牛乳 秋の香りごはん さばの塩焼き 小松菜の煮びたし なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 エクレアパン ミートボールのトマトソース グリーンサラダ 冬野菜のスープ煮		牛乳 白ごはん ごぼうサラダ おでん かき
備考			給食試食会	文化の日	
日	7	8	9	10	11
献立名	牛乳 白ごはん あじフライ れんこんのきんぴら ほうれん草とたまごのみそ汁	牛乳 おぬい婆さんのライスカレー ひじきの和風サラダ りんご	牛乳 キャロットパン お豆のキッシュ風 マカロニサラダ 白菜スープ	牛乳 白ごはん 三味焼き れんこんとおじゃこのサラダ 車麩のたまごとし	牛乳 白ごはん さけのみそマヨネーズ焼き 白菜のごまあえ ほうとう 白桃ゼリー
備考					
日	14	15	16	17	18
献立名	牛乳 白ごはん 家常豆腐 もやしナムル パイナップルゼリー	牛乳 白ごはん ふくらぎの照り焼き 切り干し大根と青菜のごまネーズあえ とり野菜汁	牛乳 ミルクロール 能登白ねぎときのこのグラタン 野菜のそぼろ煮こみ キウイフルーツ	牛乳 白ごはん 鶏肉の竜田揚げ うの花 小松菜とじゃがいものみそ汁	牛乳 わかめごはん 五目厚焼きたまご 大豆とひじきのツナサラダ 豆腐のみそ汁 大学いも
備考					
日	21	22	23	24	25
献立名	牛乳 白ごはん はたはたの唐揚げ ゆかりあえ 白菜のすき焼き風煮	牛乳 オムライス ブロッコリーとナッツのサラダ じゃがいもと豆のスープ	 勤労感謝の日	牛乳 中島菜チャーハン えびとれんこんの中巻炒め もやしのスープ	牛乳 白ごはん かますフライタルソースかけ 小松菜とハムのサラダ さつま汁
備考					
日	28	29	30		
献立名	牛乳 梅菜めし ししゃものカレー揚げ カミカミあえ 根菜のみそ汁	牛乳 ビビンバ 鹿の子えび団子 ゆでブロッコリー わかめスープ	牛乳 バターロール スパゲッティミートソース 元気になるサラダ プリン		
備考					

世界の和食を知ろう!

和食の基本である一汁三菜や素材の味を活かすことを大切に、日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。



えざい あじ たいせつ
素材の味も大切に
「だし」のうま味を
じょうず つか
上手に使う。



しくじ ば しぜん
食事の場で自然の
うつく させつかん
美しさや季節感を
わいげん
表現する。



ほん ちゅうしん
ご飯を中心に
いちじゅうさんさい
「一汁三菜」が
きほん
基本。



ねんちゅうじょうじ みっせつ
年中行事と密接に
むす ひとびと
結びつき、人々の
つよ
きずなを強める。

11月24日は和食の日

