

山々の紅葉も鮮やかに映え秋が深まってきました。もう冬の足音も聞こえてきますね。寒い冬に備えてしっかり食べて体力をつけましょう。そして毎日、栄養バランスのとれた食事になるように心がけましょう。



「和食」を見直そう!



(一社)和食文化国民会議・制定

「和食(日本の伝統的な食文化)」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることは知っていますか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあります。行事食や郷土料理など伝統的な食文化を大切にしましょう。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

積極的にとりたい「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

『まごわやさしい』とは食材の頭文字をとった語呂合わせで、バランスの良い食事の覚え方です。

和食では『まごわやさしい』の食材を多く使用しています。これらの食品には不足しがちな食物繊維や、ビタミン、ミネラルが多く含まれているので、意識して食べることで健康的な食生活になります。

給食では21日に「まごわやさしい献立」が登場します!

㊦(ごまなど種実類)

㊤(豆類)

㊩(いも類)

㊧(しいたけなどきのこ類)

㊦(わかめなど海藻類)

㊨(野菜類)

㊦(魚介類)

正しい箸使いが育む、和の心

正しいお箸の持ち方を身につけることは、マナーのひとつであると同時に、日本の伝統的な食文化を理解し、大切にすることを育むことにもつながります。ぜひ、ご家庭での練習にご協力をお願いいたします。



よく見かける間違った箸の持ち方



正しい持ち方



中指かけ持ち×



中指曲げ持ち×



その他×

10月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです!」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか?

10/1 やさいのピリ辛...キャベツ・きゅうり・にんじんに、生姜・にんにく・ごま油・醤油・酢・砂糖・一味で作ったタレを和えています。野菜のみのおかずにもかかわらず、ごはんがすすむと子どもたちに大人気でした。

10/10 かぼちゃの米粉チャウダー...この日は「目の健康によい献立」で、ビタミンAが豊富なかぼちゃがたっぷり入っていました。かぼちゃがペースト状になって、なめらかな口当たりで食べやすかったようです。



11月 学校給食献立表

富陽 小学校

日	曜	献立名			血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー	
		主食	牛乳	おかず				たんぱく質	脂質
行事食等									
3	月	文化の日							
4	火	ゆかりごはん	牛乳	さくらえびいりおこのみやき マヨネーズ もやしのすのもの だいにんのみそしる	牛乳 豚肉 みそ さくらえび 大豆ペースト 青のり粉 糸かまぼこ 鶏卵 うす揚げ かつお節	にんじん もやし ●キャベツ きゅうり ●ねぎ だいこん しょうが えのきたけ	ゆかり飯 三温糖 小麦粉 サラダ油 ながいも マヨネーズ 天かす	612 Kcal	21 g
5	水	ごはん	牛乳	シュウマイ やさいのピリから ジャジャンどうふ	牛乳 ハ丁みそ シュウマイ みそ あつあげ 豚肉	にんじん しょうが ●ねぎ きゅうり ●たまねぎ ●キャベツ たけのこ ●にんにく 干しいたけ	白飯 三温糖 片栗粉 ごま油	626 Kcal	24 g
6	木	コッペパン	牛乳	フライドチキン マカロニサラダ ポークビーンズ ミックスジャム	牛乳 大豆 鶏肉 大豆ペースト まぐろフレーク 豚肉	にんじん ●キャベツ コーン トマトピューレー トマト水煮 ●たまねぎ きゅうり ●にんにく	コッペパン 三温糖 ジャム 小麦粉 じゃがいも 大豆油 片栗粉 バター サラダ油 マカロニ 白いんげん豆	676 Kcal	31 g
7	金	ごはん	牛乳	ししゃものなんばんづけ きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	牛乳 みそ ししゃも 大豆ペースト 豚肉 あつあげ	にんじん こんにやく さやいんげん ●ねぎ ●たまねぎ ごぼう	白飯 じゃがいも 小麦粉 大豆油 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま	571 Kcal	21 g
10	月	ごはん	牛乳	さけのマヨネーズやき とうふサラダ ふのみそしる	牛乳 豆腐 チーズ ベーコン 鮭 あつあげ みそ 大豆ペースト	パセリ きゅうり えのきたけ にんじん ●にんにく ●ねぎ ●たまねぎ しょうが ●キャベツ はくさい	白飯 やきふ 片栗粉 マヨネーズ パン粉 サラダ油 三温糖	589 Kcal	27 g
11	火	ごはん	牛乳	さんみやき ブロックリーのごまあえ カレーうどん	牛乳 さつまあげ 豚肉 うす揚げ	ブロックリー エリンギ にんじん もやし しょうが ●ねぎ ●キャベツ ●にんにく ●たまねぎ	白飯 ごま 三温糖 カレールウ うどん ごま油	598 Kcal	21 g
12	水	ごはん	牛乳	ヤーコンいりやきメンチ はくさいサラダ こめこチャウダー おさかなふりかけ	牛乳 鶏卵 魚ふりかけ まぐろフレーク 鶏肉 ベーコン 豚肉	パセリ きゅうり にんじん コーン ●たまねぎ はくさい	白飯 じゃがいも ●ヤーコン 米粉 パン粉 オリーブ油 三温糖 サラダ油	635 Kcal	29 g
13	木	ふきよせごはん	牛乳	だいがくいも さわにわん	牛乳 うす揚げ 豚肉	にんじん ごぼう 糸みつば たけのこ えだまめ えのきたけ しめじ 干しいたけ	さくら麦飯 水あめ 栗 片栗粉 三温糖 大豆油 さつまいも ごま	581 Kcal	16 g
14	金	むぎごはん	牛乳	チンジャオロースーどん ワンスープ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉 鶏肉	にんじん ●たまねぎ もやし 青ピーマン たけのこ しめじ 赤ピーマン ●にんにく しょうが チンゲンサイ	むぎ飯 大豆油 片栗粉 サラダ油 三温糖 ごま油 ワンスープ	639 Kcal	22 g
17	月	ごはん	牛乳	ウインナーのケチャップがらめ カラフルサラダ はくさいスープ	牛乳 ウインナー まぐろフレーク 鶏肉	ブロックリー ●はくさい 赤ピーマン しょうが ●にんにく 黄ピーマン ●たまねぎ にんじん ●キャベツ	白飯 サラダ油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	593 Kcal	21 g
18	火	ごはん	牛乳	ギョウザ パンバンジー マーボーはるさめ	牛乳 豚肉 ギョウザ ハ丁みそ 鶏肉 大豆たんぱく 白みそ みそ	にんじん しょうが ●にんにく きゅうり たけのこ ●キャベツ 干しいたけ もやし ●ねぎ	白飯 大豆油 三温糖 ごま 緑豆春雨 サラダ油 片栗粉 ごま油	605 Kcal	21 g
19	水	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン あつあげのみそしる	牛乳 あつあげ わかめ みそ チーズ 鶏肉	にんじん えのきたけ ブロックリー こまつな ●たまねぎ	白飯 ごま じゃがいも サラダ油 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	597 Kcal	24 g
20	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン パンサンサー コーンたまごスープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 絹ごし豆腐	にんじん ●たまねぎ チンゲンサイ きゅうり コーン ●キャベツ しめじ	白飯 大豆油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油 緑豆春雨	632 Kcal	23 g
21	金	ごはん	牛乳	さかなのいしがきフライ まめとじゃがいものマヨネーズサラダ わかめときのこのみそしる	牛乳 大豆たんぱく わかめ うす揚げ 鰯 大豆ペースト 鶏卵 みそ	にんじん ●キャベツ きゅうり えのきたけ えだまめ なめこ ●たまねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 ごま パン粉 大豆油 三温糖 マヨネーズ	634 Kcal	26 g
25	火	ごはん	牛乳	まつかぜやき ひじきのいために さつまいものみそしる	牛乳 鶏卵 みそ チーズ 大豆ペースト ひじき さつまあげ 鶏肉 あつあげ	にんじん ●ねぎ さやいんげん ●たまねぎ こんにやく	白飯 ごま パン粉 サラダ油 三温糖 さつまいも	575 Kcal	25 g
26	水	チキンライス	牛乳	キッシュ やさいのスープに	牛乳 鶏卵 チーズ 豚肉 鶏肉 ロースハム	にんじん こまつな 青ピーマン ●たまねぎ ●だいこん 赤ピーマン マッシュルーム ほうれんそう しめじ ●にんにく	ケチャップライス バター サラダ油 生クリーム	588 Kcal	20 g
27	木	ごはん	牛乳	さかなのいろづけ いそあえ みそおでん	牛乳 焼きちくわ きざみのり うずら卵 ほっけ みそ あつあげ	にんじん ●だいこん しょうが こんにやく きゅうり ●キャベツ	白飯 大豆油 片栗粉 三温糖 さといも	604 Kcal	25 g
28	金	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツあんじん	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん ●にんにく 黄桃缶 トマト水煮 しょうが トマトピューレー ●たまねぎ バイン缶	むぎ飯 マスカットゼリー じゃがいも いちごゼリー カレールウ 小麦粉 三温糖 バター 杏仁豆腐 グラニュー糖 サラダ油	693 Kcal	18 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター

