



11月は「いい歯の白」「勤労感謝の白」「和食の白」などがあります。食について、考えるきっかけにしてみましよう。

今月の給食目標

## 和食の良さを知ろう



日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食、日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

### 和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

## 11/12(土)はSDGs 発表会!

SDGsの発表会に合わせて、ハンバーグの中に入れる野菜はできるだけ廃棄を減らした「SDGsハンバーグ」や、地元の食材「大浜大豆」を使った給食献立となっています。地産地消やロスの削減など、できることから取り組み組んでみましょう。



**1** できるだけ廃棄を減らそう

**2** 地元でとれる食材を食べよう

**3** ごはん中心のバランスのよい食事をしよう

**4** 食べ残しを減らそう

知っておきたい  
**食育ワード**

### 地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いので、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を入手できたりします。

# 11月

# よていこんだて



月	火	水	木	金
1日 ランキング入賞献立	1日 飯田試食会	2日	3日	4日
飯...飯田リクエスト給食 直...直リクエスト給食 若...若山リクエスト給食	ビビンバ 豆腐ときのこのスープ バナナ	ごはん ☆厚揚げチャンプルー もずくの中中華スープ	文化の日 77	ごはん 若鶏のごまからめ 大根のゆかり和え ほうれん草のみそ汁
工 731.0 kcal タ 27.0 g 脂 23.1 g 塩 1.9 g	工 614.0 kcal タ 26.7 g 脂 1.7 g 塩 1.7 g	工 691 kcal タ 24.0 g 脂 23.9 g 塩 2.0 g	5日(出直・若山/7日(伊)飯田)	8日 ○リンゴの日
きなこ揚げパン ブロッコリーのサラダ 野菜たっぷりポトフ	ジャンバラヤ りんご入りグリーンサラダ 野菜コンソメスープ	ごはん ☆オムレツ 切干大根のカレー炒め エリンギのコンソメスープ	ごはん さげキャバツカツ きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	ごはん 焼きそば わかめのすまし汁 こんぶふりかけ
工 582 kcal タ 23.4 g 脂 28.5 g 塩 2.3 g	工 668 kcal タ 23.8 g 脂 21.5 g 塩 2.2 g	工 622 kcal タ 24.0 g 脂 18.5 g 塩 1.8 g	工 630 kcal タ 20.5 g 脂 19.2 g 塩 1.5 g	工 706 kcal タ 22.3 g 脂 18.3 g 塩 2.9 g
12日(土) SDGs	15日	16日	17日	18日 ○ブロッコリーの日
ごはん SDGsハンバーグ トマト入りあっさりピクルス キャバツと豆のスープ	ごはん チキンときのこのトマト煮 さつまいもと大豆のサラダ 豆腐のスープ	ごはん 大根と三角揚げの煮物 ☆柳川風煮 なしゼリー	ごはん ちくわの磯辺揚げ やたら漬 なめこのみそ汁	ごはん 塩こうじ焼き ブロッコリーのごま和え さつまいもとしめじのみそ汁
工 620 kcal タ 23.0 g 脂 19.0 g 塩 1.3 g	工 675 kcal タ 27.1 g 脂 17.0 g 塩 1.9 g	工 739 kcal タ 33.1 g 脂 23.1 g 塩 2.0 g	工 575 kcal タ 18.9 g 脂 13.6 g 塩 1.9 g	工 648 kcal タ 27.6 g 脂 20.8 g 塩 1.8 g
21日	22日	23日	24日 和食の日	25日 カレーの日
ごはん 魚の野菜あんかけ とん汁	ごはん(直のみおはぎ) 鶏肉の照り焼き あっさり漬 おふのすまし汁	勤労感謝の日	ごはん 辛い 小松菜とツナの和え物 とうふのすまし汁 味噌つけり	カレーライス スパゲティサラダ 牧場ヨーグルト
工 763.0 kcal タ 27.7 g 脂 27.5 g 塩 2.0 g	工 622 kcal タ 26.7 g 脂 18.9 g 塩 1.8 g	工 557 kcal タ 22.9 g 脂 13.0 g 塩 2.1 g	工 787.0 kcal タ 25.5 g 脂 25.4 g 塩 3.3 g	28日
28日	29日 いい肉の日/のと牛給食	30日	☆マーク...アレルギー対応日 牛乳はすべての献立につきます。 栄養表示については、エネルギー【E/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】で献立下に表示されています。 【基本数値】エネルギー650kcal前後/たんぱく質24g前後/脂質18g前後/食塩2g以下を目標に献立	
ごはん 肉しゅうまい キャバツともやしのナムル とろみわかめスープ	能登牛牛丼 すまし汁 巨峰ゼリー	コッパン マカロニグラタン トマト入りコンソメスープ	工 638 kcal タ 20.4 g 脂 21.0 g 塩 1.7 g	工 824 kcal タ 35.4 g 脂 29.5 g 塩 1.7 g

今月の〇〇給食の日(珠洲食材使用日)は、11/8、11/18、11/29です。  
11月分の栄養素平均値は、エネルギー650kcal/たんぱく質 24.0g/脂質 18.0g/塩分 2.0gです。献立は仕入れ状況によって変更になる場合があります。



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

よくかんで食べよう	おやつは時間や量を決めて食べよう	甘い物はとり過ぎないようにしよう	カルシウムを多く含む食べ物をとろう	食べた後は歯をみがこう

## ごはんはどっち？



しよき 食器が正しくおけているか、確認しましょう。