給食だより 11 月

令和5年度 南郷小学校

木々の葉が色づき、秋も深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。

1 1 月 2 3 日は「勤労感謝の日」です。ふだん、何気なく食事をしてしまいがちですが、食事に は食べ物を育てる人や運ぶ人、料理をする人など、さまざまな人たちがかかわっています。食事を する時は、感謝の気持ちを忘れないようにして、大切にいただきましょう。

米口米口でのである米口米口水の大きの米の米

∞ すききらいしないで食べると いいこといっぱい!

すききらいしないで 食べると、どんな いいことがあるの?

○いろいろな栄養素をとることができる

食べ物によって、ふくまれる栄養素が違うので、毎日を元気に すごすためにも、いろいろな物を食べましょう。

○食の経験が豊かになる

苦手な食べ物が少ないと、いろいろな食材や料理を楽しむこと ができるので、食の経験が豊かになります。味覚も発達します。

○作ってくれた人に感謝の気持ちが伝わる 残さず食べてもらえると、作ってくれた人もうれしくなります。



- ★旬のものを食べる。
- ★おなかを空かせてから食べる。
- ★家族や友だちと一緒に楽しく食べる。
- ★味つけや調理の仕方、もりつけ方を工夫する。
- ★食べ物を育てたり料理をつくったりする。

いいのかな?

苦手な食べ物を好きに

なるには、どうしたら



まずはひと口 食べてみよう!

★苦手な食べ物でも、くり返し食べることで食べられるようになる こともあります。ゆっくり時間をかけて取り組んでみましょう。

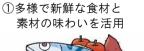




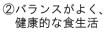














③自然の美しさの表現







④年中行事との関わり





地場産物を 食べよう!

地域で生産された農林水産物をその 地域で消費することを地産地消とい います。給食でも、積極的に地産地消 を活用しています。

11月15日(水) 「加賀市産野菜を味わう日



11月15日(水)は、加賀市内の牛産者 の方々が丹精込めてつくって下さったブロッ コリー・白菜・にんじん・さといも・ねぎを 使用した「加賀市産野菜を味わう日」です。 かかわって下さった人たちに 感謝の気持ちをこめながら、 加賀のめぐみを味わいましょう。

★加賀市産野菜を味わう日メニュー そぼろッコリーごはん、秋の幸汁

◇治部煮◆◇

~日本各地の郷土料理~

治部煮は、小麦粉をまぶした鴨肉と特産のすだれ麩、季節の野菜を煮合わせた石川県金 沢市の郷土料理です。口が広くて底が浅い治部煮専用のお椀に盛りつけ、薬味にわさびを そえます。鴫肉を鶏肉などで代用することもあるようです。小麦粉をまぶすことで、肉の うまみがとじこめられ、汁にとろみがつくので、寒い季節に体が温まる料理です。

名前の由来には、『治部煮を伝えたとされる岡部治部着衛門の治部からとった』という 説や『じぶじぶ煮るから』という説など、諸説あるそうです。

~給食献立より~

治部煮汁

《材料(4人分)》

鶏もも肉(皮取)・・・120g しょうゆ・・・小さじ1 片栗粉 ・・・小さじ1 大根 · · · 200g

たけのこ水煮 · · · 80g 干ししいたけ 4 g

... 50g すだれ麩 ほうれん草 · · · 60g だし汁 · · · 600cc

「しょうゆ・・・大さじ1 ・・・小さじ1

《作り方》

①鶏もも肉は2cm角に切り、Aの調味料で下味をつける。

②大根、たけのこは1cm厚さのいちょう切りにする。

干ししいたけはもどして小角に切る。

ほうれん草は2cm長さに切り、ゆでておく。 すだれ麩は1cm幅に切る。

- ③鍋にだし汁と大根、干ししいたけを入れて煮る。大根がやわ らかくなったら、たけのこを加えてさらに煮る。
- ④すだれ麩とBの調味料を加えて煮る。
- ⑤煮立ってきたら火を弱め、汁気をきった ①の鶏肉に片栗粉をまぶしながら加える。
- ⑥鶏肉が煮えたら、味をととのえる。
- ⑦ほうれん草を加えてできあがり。







食など、和食をとり入れています。



11月24日は

「和食の日」

和食は、一汁三菜を基本とした栄養

バランスのよい食事で、世界に誇れる

日本の伝統的な食文化です。給食でも

だしのきいた汁物や季節の食材や行事



