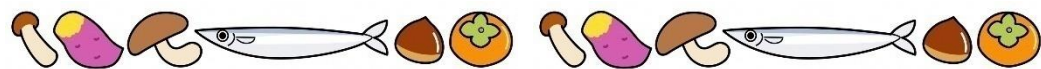


# 給食だより 11月

日ごとに秋も深まり、紅葉が美しい季節となりました。寒くなり、空気が乾燥するこの季節は、体調をくずしやすいため、手洗い・うがいを丁寧にしましょう。また、1日3食をしっかりと食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。



## 感謝して食べよう

### 人への感謝

#### 「ごちそうさま」

昔、お客様をおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとらなければならぬこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



命に「いただきます」  
人に「ごちそうさま」

### 命への感謝

#### 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく（食べる）ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



## 苦手な食べ物にもチャレンジしてみよう！

苦手な食べ物は、食べる経験をつみ、大人になると食べられるようになることもあります。子どもたちの味覚や食べる意欲は日々変化するので、「ちょっと前まで食べられなかったものが食べられるようになった！」ということもあります。何事にもチャレンジ！する気持ちが大切です。苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう。

### ●嫌いな理由

- 味がきらい
- においがきらい
- 食感がきらい
- 色がきらい
- いやな経験がある

## 11月24日は和食の日

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

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

### お知らせ

## 食材の提供をいただきました！ 加賀市産金時草・能登牛

加賀市では、給食やスーパーから出る野菜くずなどを使って堆肥を作り、それを使って野菜を生産する循環型農業に取り組んでいます。生産を行っている（株）なっば会様より、加賀市で育てた金時草をいただきました。白菜と一緒にごま和えにします。また、新型コロナウイルスの影響で需要が減少している能登牛を、学校給食に活用する取り組みが県内で行われています。加賀市では11月に肉じゃが、1月にすき焼き煮で提供していただきます。お楽しみに♪

## ☆☆栄養素について知ろう☆☆ ~ビタミンK~



ビタミンKの主な働きは、出血した時に血液を固めることや、骨の形成を助けることです。納豆やほうれん草などの青菜、しそに多く含まれていますが、腸内細菌の働きで、体内で合成することもできます。生まれたばかりの赤ちゃんは、腸内細菌の働きが十分ではなく、体内でビタミンKを合成することができないため、生まれたから退院するまでの間に、ビタミンKが投与されます。血液凝固や骨の形成にはビタミンKの他にもカルシウムが必要です。カルシウムと一緒にとって、元気な体をつくりましょう。



### 《材料 4人分》

- ★精白米 180g
- ★もち米 80g
- ★精麦 26g
- ★しょうゆ 8g
- ★料理酒 8g
- 豚肉 60g
- 料理酒 4g
- (乾) 茎わかめ 4g
- にんじん 25g
- しめじ 30g
- たけのこ水煮 40g

### 給食献立より

- ごま油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- オイスターソース 大さじ1/2
- 中華スープの素 1.2g



## ◆◆◆中華おこわ◆◆◆

### 《作り方》

- ① ★の材料で麦入りおこわごはんを炊いておく。
  - ② 豚肉はスライスして短冊に切り下味をつけておく。茎わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切っておく。
  - ③ にんじん、たけのこは小さめの短冊切り、しめじはほぐしておく。
  - ④ フライパンにごま油を熱し、豚肉、にんじん、たけのこ、茎わかめ、しめじの順に炒め、調味料で味を調える。
  - ⑤ おこわごはんに④を混ぜ合わせる。
- ◆①のおこわごはんを炊く際に、炒めて味付けした具をのせてもよい。

