

給食だより 11月

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。もうすぐ冬の足音も聞こえてくる時期ですね。11月23日は、「勤労感謝の日」です。ふだん、なにげなく食事をしていませんか。私たちの食事には、食べ物を育てる人や運ぶ人、調理する人などさまざまな人がかかわっています。感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。

日本型食生活の良さを知ろう！

日本型食生活とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など、多様な副食などを組み合わせた形で、和食の基本形ともされています。日本の気候や地形を生かし、各地域で生産される豊かな食材を使った食事であることも特徴として挙げられます

副菜

野菜、海藻、きのこが中心で、ビタミンやミネラル、食物繊維が多いため、体の調子を整えてくれます。

主食

ごはん、パン、麺類などの穀物で、炭水化物が多いため、体を動かすエネルギーになります。

主菜

肉、魚、卵、大豆料理が中心で、タンパク質が多く、筋肉や骨、血など体をつくるもとになります。

牛乳・乳製品、果物

牛乳・乳製品は、成長に必要なカルシウムの補給ができます。果物は旬のものを取り入れることができるといいですね。

汁物

野菜で具沢山にすると副菜にもなります。ただ、塩分の取りすぎには注意が必要です。



Q. 好き嫌いしない方がいいのはなぜ？

A. 好き嫌いして、苦手なものを食べないと栄養が偏ってしまうことも…。友達と一緒に食べる、好きなものと一緒に食べるなどして、苦手な食べ物も食べられるようになっていいですね。



11月24日は和食の日



11月24日は「11（いい）24（にほんしょく）」という語呂合わせから、「和食の日」とされています。和食は、「一汁三菜」を基本とし、栄養バランスが良いだけでなく、四季折々の旬の食材や年中行事とも関わりが深いことから、日本の食文化の象徴ともされています。

★和食の日の献立★

白飯、牛乳、いわしのおかか煮、ゆかり和え、源助大根と車麩のおでん、豆乳フリン
白飯、牛乳、鶏肉と里芋の揚げからめ、味噌けんちん汁、ヨーグルト

和食の良さを知って、味わって食べましょう！

地元のおいしいを発見！！ 加賀市の恵味 DAY

今月は・・・

ねぎ

加賀市や小松市などの南加賀地域では、「加賀白ねぎ」と呼ばれる白ねぎが生産されています。旬は11月～2月の冬の時期で、加熱すると甘みが増し、肉厚で食べ応えがあるのが特徴です。

9 産地を応援しよう

～加賀市の恵味 DAY 献立～
・豚肉とねぎの和風カレー

豚肉とねぎの和風カレー

＜材料（4人分）＞

豚肉 ……150g
料理酒 ……小さじ1
純カレー粉 ……1g
にんにく ……1g
たまねぎ ……120g
にんじん ……60g
じゃがいも ……200g
ねぎ ……100g
サラダ油 ……小さじ1
だし汁(かつおだし) ……600ml 程度
カレールウ ……4人分
トマトケチャップ ……大さじ1
ウスターソース ……小さじ1/2
しょうゆ ……小さじ1/2
塩コショウ ……少々

＜作り方＞

- ① かつおだしをとる。(600ml 程度)
- ② 豚肉に料理酒を振り、下味をつける。
- ③ にんにくはみじん切り、たまねぎは1cm 幅のスライス、にんじんは2cm の角切り、ねぎはななめの薄切り、じゃがいもは2cm 角に切り、水にさらす。
- ④ 鍋に油を熱し、たまねぎを入れ、甘みがでるくらいよく炒める。
- ⑤ にんにくを加えて香りを出し、豚肉を入れて炒め、塩コショウ・純カレー粉をふる。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら、にんじん、じゃがいも、ねぎを炒めて、①で作っただし汁を加えて煮込む。
- ⑦ 材料が煮えたら弱火にし、A とカレールウを入れ、更に煮込む。
- ⑧ 塩コショウで味を調えたら、できあがり！

※かつおだしは、だしパックなどを
利用すると便利です。