

# 給食だより 11月

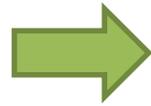
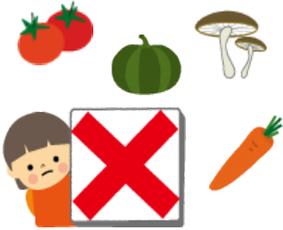
加賀市立東和中学校

木々が色づき、秋が深まってきました。急に寒くなってきて、体調を崩しやすい時期です。外から帰ってきたときや食事の前には、手洗いうがいを丁寧にいきましょう。食事朝・昼・晩としっかり食べ、寒さに負けない体をつくりましょう。



## 苦手な食べ物にチャレンジ！

苦手なものを  
食べないでいると...



イライラ 腹痛 貧血  
便秘 立ちくらみ



みなさんの成長や発育にはビタミンやミネラルが大切です。しかし、苦手なものを全く食べないと、栄養素が偏ってしまい、心と体の発育に影響がでてしまいます。



私たちが食べている食べ物は、すべてのもととは生き物です。生産者や運送の方、料理をした方など、たくさんの人の手を経て、食卓に並んでいます。食べる時には、感謝の気持ちをもって、苦手な食べ物でもチャレンジしてみましょう。

## 苦手をなくすためのポイント

野菜を育ててみよう  
料理をしてみよう



「食べるのが  
楽しみだな」



食事を楽しくしよう  
ほめてみよう



「これおいしいね」  
「私も食べてみよう」

一口食べてみよう  
細かくして食べてみよう



「前に食べたときよりおいしい」  
「これなら食べられるよ」

## 11月24日「和食の日」



平成25年12月、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。そして平成27年に、11月24日が「和食の日」と定められ、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日としました。そもそもユネスコに登録された「和食」とは、料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けられており、ご飯を中心とする食文化のことを指します。

学校給食でも和食の魅力を取り入れていこうという取り組みが行われるようになりました。加賀市では日ごろから和食を多く取り入れています。11月24日は「**だして味わう和食の日**」として、おいしいだしの効いたみそ汁と煮物のメニューとなっています。和食の味わいの中で最も重要な「だし」をしっかり味わい、和食の食文化に関心をもってもらえればと願っています。

## ☆☆石川のめぐみ☆☆ ～にぎす～



石川県では「めぐみ」と呼ばれ、底引き網で、四季を通じてたくさん獲れ、全国トップの漁獲量を誇ります。大きさは20cm前後で、目が大きく、体がキラキラしていて、きれいなお魚です。「めぐみの浜いり」は加賀市に昔から伝わる料理で、もともと漁師が漁に出たとき船の上で海水を使ってその場で調理し、手軽に食べていたものだそうです。

## ～給食のメニューから～ ホイコーロー

材料（4人分）

- 豚肉 . . . 160g
- サラダ油 . . . 8g（小さじ2）
- ピーマン . . . 25g（約小1個）
- キャベツ . . . 200g（約大1/4個）
- にんにく . . . 0.8g
- しょうが . . . 1.2g
- サラダ油 . . . 4g（小さじ1）
- テンメンジャン . . . 10g
- 砂糖 . . . 5g（小さじ2弱）
- しょうゆ . . . 4g（小さじ1弱）
- 豆板醤 . . . 1.2g
- オイスターソース . . . 2.8g（小さじ1/2）

ホイコーローはキャベツがおいしくたっぷり食べられるメニューです。白ご飯とも相性ばっちりです。

作り方

- ①キャベツは角切り、ピーマンはやや太めのせん切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、キャベツを炒めておく。
- ③フライパンに油をひき、にんにくとしょうがを入れて炒め香りをだす。
- ④豚肉を入れて炒める。
- ⑤肉に火が通ったら、ピーマンを加えて炒める。
- ⑥炒めたキャベツを加えて、調味料を入れて味を調える。