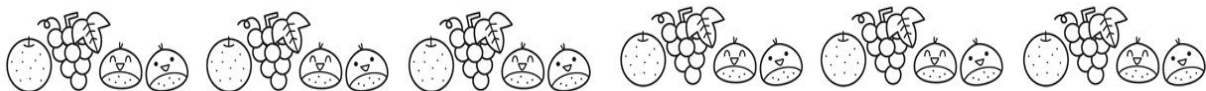


# 給食だより 11月

秋もいちだんと深まり、紅葉が美しい季節となりました。新米、魚、きのこ、くだものなども一層おいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、栄養満点な旬の食材を取り入れたバランスのよい食事で寒さに負けない体をつくりましょう。



一口食べると世界が変わる!?  
好ききらいを克服して  
いろんな食べ物にチャレンジ!



野菜・きのこが  
きらいな人へ

においや味、食感がきらいなど、さまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜・きのこ類ですが、野菜やきのこに含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、まずは1口ずつ、食べられるものから挑戦してみましょう。



魚がきらいな人へ

生臭いにおいや、骨がきらいなどの理由で、苦手な子も多い魚ですが、成長期に必要な良質なたんぱく質を多く含みます。ししゃもやしらすなどの小魚は、骨ごと食べられるので、カルシウムもたっぷりとることができます。骨のある魚をきれいに食べられると、おはしの練習にもなり、一石二鳥です。

## きらいなものを好きになる方法

- ◎自分の好きな味に変えてみよう! (例: カレー味、ケチャップ味など...)
- ◎いつもと違う料理にして食べてみよう! ◎野菜などを育ててみよう!
- ◎切り方、盛り付けを変えてみよう! ◎とれたてで、新鮮な旬のものを食べてみよう!

## 感謝して食べよう!

### いただきますとごちそうさまの意味

「いただきます」には、植物・動物の「大事な命をいただきます、ありがとう」という感謝の気持ちがこめられています。  
「ごちそうさま」には、食事をつくるために携わってくれたすべての人へ、ありがとうという感謝の気持ちがこめられています。



11月24日は「和食の日」です

平成25年12月に『和食の食文化』がユネスコの無形文化遺産に登録されました。その和食の文化の保護・継承活動の1つとして平成27年に、11月24日が「和食の日」とされ、学校給食でも和食の魅力を伝える取り組みが積極的に行われています。

加賀市でも日頃から和食を多く取り入れていますが、11月24日の和食の日にちなんで、11月は「だしで味わう和食の日」としておいしい出汁を味わう汁物の献立を取り入れています。日本が世界に誇れる味覚である「うま味」を実感でき、和食の食文化に関心を持ってもらえるきっかけになればと願っています。



## ☆☆栄養素について知ろう☆☆ ~葉酸~



葉酸は、鶏や牛のレバーのほか、ほうれん草などの緑の野菜に多く含まれています。ビタミン B12 と一緒に赤血球を作る働きがあります。血液の主成分で、体中に酸素を届ける赤血球は、中央がへこんだドーナツ型をしています。葉酸が少ないと、このドーナツ型がおかしくなり、酸素がうまく運ばれなくなってしまいます。このほかにも、葉酸は妊婦にとって欠かせない栄養素です。細胞を正しくコピーするのに必要な DNA 作りにかかわっているため、赤ちゃんが順調に成長するために大切になります。

葉酸が不足すると、貧血や肌荒れ、口内炎などを引き起こします。特に妊婦は、赤ちゃんに必要な栄養素とされているため、普通の女性より多くとることがすすめられています。



## ~11月給食献立より~

### スイートポテトサラダ



冷やして食べても  
おいしいです!

#### 《材料(4人分)》

- さつまいも.....200g
- きゅうり.....2/3本
- にんじん.....1/2本
- とうもろこし(冷凍).....20g
- マヨネーズ.....大さじ2
- 塩コショウ.....適宜

#### 《作り方》

- ① さつまいもは、2cm 角に角切りにして水にさらす。
- ② きゅうりとにんじんは小さい角切りにする。にんじんは下茹でする。とうもろこしは水で洗う。
- ③ さつまいもは茹でて火がとおったら、ゆで水を捨ててから、かるく炒り、粉ふきいもにする。もしくは蒸しておく。
- ④ ②と③を調味料と合わせて混ぜる。

