

給食だより 11月号

11月の地産地消

米 にんにく だいず 干しいたけ
白ねぎ キャベツ はくさい
ちりめんじゃこ ゆずジャム

11月のカミカミメニュー

18日(水) カミカミグミ

木々の葉が少しずつ色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。朝晩は冷え込む日も増え、温かい食べ物がおいしく感じられます。実りの秋に感謝しながら、旬の食材を味わい、元気に過ごしましょう。

11月23日は勤労感謝の日 毎日の食事に「ありがとう」

毎日の食事は、農家や漁師などの生産者、食品を加工する人、運搬する人、調理する人など、多くの人の働きに支えられています。

11月23日は「勤労感謝の日」。毎日の食事がいただけることや、食事に関わる人たちへの感謝を込めて、よく味わって食べ、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大切にしましょう。



※ ありがとう ※



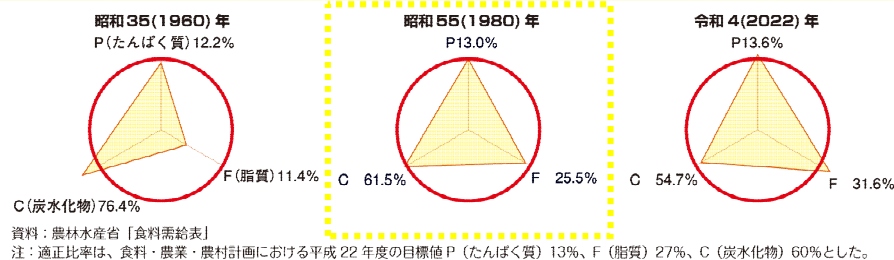
ご飯を主食にした「日本型の食事」で 栄養バランスのとれた食事を

日本の食生活は、戦後の洋風化によって大きく変化してきました。

昭和50年代中頃には、ご飯を中心に多様な食品を組み合わせた「日本型の食事」が定着し、栄養バランスも良好でした。しかし、その後も食生活は変化し、ご飯をあまり食べなくなり、肉や油脂類の消費が増え、脂質の割合が増えていきます。

新米がおいしいこの季節、ご飯のよさを見直し、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

栄養バランスの変化

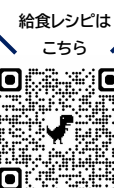


夏休みに実施した「まるまる満点食育チャレンジ」に、たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。

今後、栄養教諭や給食員が応募メニューを確認し、調理実習等で試作を重ねながら、給食への採用を検討していきます。みなさんが考えたメニューが、いつか給食に登場するかもしれません。どうぞお楽しみに。



まるまる満点 多彩なメニュー 未来につながる 相生の給食



11月の『まるまる満点メニュー』

24日(火) わかめごはん・いわしの天ぷら(さかな)・三色ごま和え(やさい・ごま)
さつまいものみそ汁(いも・豆腐(まめ類)・えのきたけ(しいたけなどのきのこ類))

『11月24日は「¹いい²日本食³の日⁴」～まごわやさしいをそろえて 健康な体を作ろう!～』です。

ご飯を中心に、多様な食材を組み合わせる日本型の食事。「まごわやさしい」は、その食材を覚える合言葉で、豆・ごま・海藻・野菜・魚・きのこ・いもの7つの食材グループを表します。

いろいろな食品を組み合わせ、バランスのよい食事を目指しましょう。



※11月20日(金)は、市内一斉の人権研修会に伴い、通常より給食時間が約1時間早くなります。
そのため、調理時間を考慮し、通常はごはんの日ですが、パン(まんまるパン)の献立に変更しています。

