

食育だより 11月

令和4年度
難波小学校7号



11月8日は「いい歯の日」です

「かむ」力をつけよう!

よくかむと、味がよくわかるようになったり、太りすぎをふせいだり、脳のはたらきをよくするなど、いいことがたくさんあります。

よくかむためには、「かむ力」をつけることも大切です。歯ごたえのある食べ物や料理は、よくかまないと食べられないので、かむ力をつけるにはもってこいですよ。



秋も深まる11月になりました。一日のうちで気温の変化が激しい時期です。

昼はあたたかくても朝と夜は寒くなり体調をくずしやすくなります。

音楽会もあります! かぜをひかないように気をつけましょう。



11月のめあては「かんしゃしてたべよう!」です!

11月1日(火)

ごはん ぎゅうにゅう
やさしいため
やきさつまいも
かつおふりかけ
ヨーグルト



11月24日(木) 和食の日

ごはん ぎゅうにゅう
さばのしおやき
もずくのあえもの
けんちんじる



11月24日は「和食の日」になりました。
給食では22日にだしを使った献立になっています。
けんちんじるはけずりぶしてだしをとっています。

11月18日(金)

ハヤシライス ぎゅうにゅう
コーンサラダ
みかん



11月25日(金)

ごはん みそラーメン
ぎゅうにゅう
どりにくのからあげ
みかん



みそラーメンはじかんがたつとめんがのびてスープをすってしまいます。はやくとりにきましょう!

11月21日(月)

ホットドッグ ぎゅうにゅう
クリームに
フルーツミックス

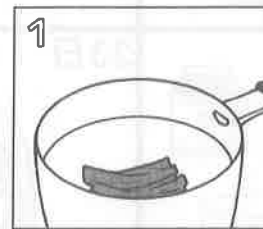


11月24日は「和食の日」です

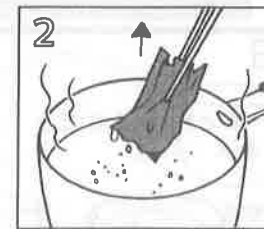
だしをとってみませんか?

こんぶとかつお節の混合だし編

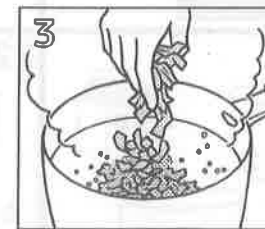
【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)



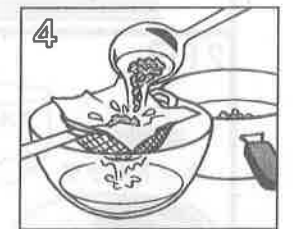
1 こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。



2 なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。



3 沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。



4 かつお節が沈んだらざるでキッチンペーパーなどでこします。

保護者のみなさまへ

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」は、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、「形のない文化」を対象としています。気づかないうちになくなってしまわないように、学校給食を通して和食文化を伝えていきますので、ご家庭でも実践してみてくださいはいかがでしょうか。

2022年 11月 もりつけひょう

11月のめあて「かんしゃしてたべよう」

第2ブロック

月	火	水	木	金
	1日 ヨーグルト やきさつまいも かつおふりかけ ごはん やさいいため	2日 だいこんサラダ ポークカツレツ ポトフスープ	3日 文化の日	4日 じゃこピーマン ツナとはくさいのにびたし ごはん じゃがいもとだいずのうまに
7日 たこロケ こまつなのいりに あじつけのり ごはん ぶたじる	8日 チンゲンサイのおかかあえ ちりめんのいりに ごはん みそおでん	9日 ごぼうのサラダ りんごジャム ごくとうパン ポークビーンズ	10日 やさいのごまずあえ きゅうくとだいこんのいために ごはん もずくじる	11日 あじのフライ ポテトカレーサラダ ごはん スープ
14日 きりぼしだいこんのいために みずなのえもの ごはん じゃがいものそぼろに	15日 ブロッコリーのごままぶし ひじき豆腐 あじつけのり ごはん すいとん	16日 さけのムニエル フォーサラダ ごくとうパン だいこんスープ	17日 さつまいものあめに ホイコーロー ごはん きのごスープ	18日 みかん コーンサラダ ハヤシライス ハヤシライス(むぎごはん)
21日 ケチャップ フルーツミックス ホットドッグ クリームに (スライSPAN)	22日 アーモンドあえ かにたま たいやき ごはん レタススープ	23日 勤労感謝の日	24日 わしょくのひ もずくのあえもの さばのしおやき しめじごはん けんちんじる	25日 とりにくのからあげ みかん ごはん みそラーメン
28日 きゅうりとわがめのすのも きんぴら ごぼう 音楽会の代休日 ごはん しおぶたじゃが	29日 じゃがいものソテー ビンパのぐ ごはん おこげスープ	30日 さわらのてりやきふう ひねポン ごはん とうふじる		