



11月分給食こんだて



LEIWA〜3HP



にのみ～る紹介動画

令和5年

新見市学校給食センターにいはる

月	火	水	木	金
☆哲西の米粉パン☆ それそれの学校で、年2回、給食に出ます。 <2回自> 11月14日: 草間谷川・本郷川 新堀川・吾多中 11月28日: 上市川・西万川 塩城川・刑部川・大佐中	☆アイルランドの料理☆ ★アイルランドシチュー★ 羊肉とじゃがいも、玉ねぎを煮込んだ家庭料理です。 シチューは煮込むという意味で、ルウは使っていない。日本のお味噌汁のように、家庭の数だけレシピがあるといわれています。給食では羊肉の代わりに豚肉を使います。	1日 がたがたの たてあげ ごはん 食事のブナー 箸を正しく使うことは、食事のブナーとして大切。正しく使えば、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。	2日 おはよう ごはん 岡山県味めぐり「倉敷市」 倉敷市は高梁川の豊かな水と瀬戸内の温暖な気候に恵まれていて、豚、鶏、アスカット、ごぼう、れんこん、たけのこなどの特産物があります。	☆味のめぐり「倉敷市」☆ ★運河の産物★ 倉敷の運河地区は、水はけのよい砂地で、高梁川の豊かな地下水が利用できるため、ごぼうの栽培にぴったりの土地です。 <特産> ・色が白く、アスカットが少ない。 ・やわらかく、甘みがある。
6日 おはよう ごはん 正しい調理と盛りつけ 和食の場合、ごはんは左側、汁は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前にはしを左に向けて置くようにします。	7日 ごはん フランスのよい食事のとり方 主食はごはん、パン、めんなど。主菜は肉、魚、卵料理など。副菜は野菜料理をそろえると食事のバランスがよくなります。	8日 ごはん よくかんで食べると体によい働きがたかくあります。 ・むし歯予防 ・脳の活性化 ・食べすぎ防止 ・消化を助ける など	9日 ごはん 安全と衛生に気を付けた食事 食事の前の手洗いを、正しい方法で行い、手洗いの回数、指先、手首まで、洗い残しがないようにしっかりと洗います。	10日 ごはん 食べ物の役割「黄の食品」 今日の給食の黄の食品は、うどん、さとう、ごま、スイートポテトです。エネルギーのもとになります。
13日 ごはん 食べ物の役割「緑の食品」 緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をたっぷりと食べ、元気に過ごしましょう。	14日 ごはん 世界の食事「アイルランドの料理」 アイルランドは日本と同じように、イギリスの近くにあります。羊肉やじゃがいも、乳製品を料理によく使います。	15日 ごはん 今日の給食は「動物感謝の白」行事食 今日は、ごはんです。米の収穫に感謝し、ごはんのおいしさを味わっていただきます。	16日 ごはん 生活習慣病予防の食事「減塩」 生活習慣病を予防するためには、子どものころからうす味に慣れることが大切です。今日の給食は、調味料や塩分を減塩しています。	17日 ごはん 食事と感謝 食事ができるまでには、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちで食事をしましょう。
20日 ごはん 成長期に必要な栄養素「カルシウム」 カルシウムは骨や歯をつくるもとになり、成長期にはとても大切です。牛乳、小魚、海苔などに多く含まれています。	21日 ごはん わらびなどの山菜は春に採れますが、天日干しで乾燥させ、冬の保存食として食べられています。昔の人の知恵を伝えましょう。	22日 ごはん 地産地消「にいの白」 新見市産の米、平屋牛肉、ごぼう、だいこん、ゆずなど、地域の食材を味わっていただきます。	11/23 動物感謝の白 ★動物感謝の白の日は、新米の収穫を祝う「新嘗祭」です。その年に収穫した新穀を神にお供えし、収穫の恵みに感謝します。 自然の恵みに感謝しながら食事をしましょう。	24日 ごはん フランスのよい食事のとり方 フランスは、赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえて栄養のバランスがよくなるようにしています。家でもフランスがよく食べましょう。
27日 ごはん 今日の給食の赤の食品は、牛乳、豚肉、みそです。体をつくるもとになります。	28日 ごはん パンが主食の場合、おかずは左側、スプーンは右側、パンはその奥に置きます。パンは少しづつ、ちぎって食べましょう。	29日 ごはん 脳の働きを高める食事 脳は働いている時も動いているので、朝起きた時はエネルギー不足になっていないか、朝食をしっかりと食べて、エネルギーを補給しましょう。	30日 ごはん 季節を味わう料理 ゆず、白菜、ほうれん草、えのきたけなど、季節の食材をたくさん使っています。給食でも季節の料理を味わいましょう。	☆地産地消 ☆ ★今日の給食にできる新見市の特産物である『平屋牛肉』と『米粉パン』は、新見市に代金の一部を補助してもらっています。