

# 11月 おおきくな〜れ

令和4年11月  
佐久市学校給食南部センター  
食育通信

今月の給食目標 「感謝して食べよう」

## 伝えよう! 「感謝」の気持ち



「ありがとう」の気持ちをつたえましょう

食事の前のあいさつは、「いただきます」です。「いただきます」には、食事ができることへのかんしゃの気持ちが、こめられています。

私たちが生きていけるのは、食べ物となった動物や植物の大切な命を、いただいているおかげです。また、食事ができるよう、ささえてくれる人たちがいるからです。

たくさんの食べ物や、食事に関わる人たちに、「ありがとう」の気持ちをこめて、「いただきます」のあいさつをしましょう。

食事に関わる人々をねぎらう言葉、「ごちそうさま」

食事の後のあいさつは、「ごちそうさま」です。「ごちそうさま」には、食事が出上がるまでに関わった、たくさんの人々への感謝の気持ちが、こめられています。

食事は、食材を育てる人、運ぶ人、売る人、料理する人など、さまざまな人々関わっているおかげで、できています。

関わった人々の大変さや思いを理解し、感謝の気持ちをこめて、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

## かむことの効果

### 11月8日は「いい歯の白」



よくかんで食べていますか？

よくかんで食べることの大切さを考えてみましょう。

#### ●消化を助ける



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

#### ●太りにくくなる



よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

#### ●歯並びをよくする

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。



#### ●頭のたつきをよくする

脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。



ごはんはどっち？



食器が正しくおけているか、かきん確認しましょう。

## 秋の献立レシピ紹介 ~秋の味満載~

さつまい	とりの肉のアップルソースがけ	サバのカレー焼き	ダブルポテトサラダ
<p>【材料 4人分】</p> <p>サラダ油 大さじ1/2 豚肉 50g にんじん 1/3本 さつまいも 1/2本 はくさい 50g 長ネギ 10cm みそ 30g 水分 600cc だしパック 1ヶ</p> <p>【作り方】</p> <p>①なべに油を入れ肉を炒める。 ②にんじんも軽く炒めて出し汁を入れて煮る。 ③にんじんがやわらかくなったらさつまいもを入れ煮る。 ④白菜、長ネギを入れ最後にみそをいれたら出来上がり。 ♥家にある野菜でできる！ごぼうが入るとまたおいしい。</p> <p>♡さつまいもの甘みが寒い日にぴったりな汁です！</p>	<p>【材料 4人分】</p> <p>鶏もも肉50g 4切 塩 少々 酒 50cc りんご 1/2個 水 大さじ2 砂糖 大さじ1/2 しょうゆ大さじ1/2 レモン果汁 50cc</p> <p>【作り方】</p> <p>①とり肉は塩、酒で下味をつけておく。 ②りんごは皮ごとすりおろし、なべに①を入れ煮詰めてソースを作る。最後にレモン果汁を加える。 ③とり肉はグリルで焼く。(魚焼き機でも焼けます。裏返して中まで火を通しましょう。) ④焼いたとり肉にアップルソースをかけたら出来上がり。</p>	<p>【材料 4人分】</p> <p>さば70g 4切 カレー粉 4g 酒 大さじ1 本みりん 大さじ1 しょうゆ 小さじ1</p> <p>【作り方】</p> <p>①さばの切り身の表面の水分をペーパータオルでふき取り、ジッパー袋に入れ調味料を合わせて30分以上おいておく。 ②魚焼きグリルで焼く。(ひっくり返して中心までよく火を通す。出来上がり。)</p> <p>カレー風味でおいしい！</p> <p>◆ さばのおいしい季節です。家でも作ってみてください。</p>	<p>【材料 4人分】</p> <p>さつまいも 1本 じゃがいも 1個 水 適宜(ひたひた) 塩 少々 マヨネーズ 適宜(大さじ1~2) こしょう 少々</p> <p>【作り方】</p> <p>①さつまいもとじゃがいもは、それぞれ皮をむき角切りにして水でさらし、鍋で別々にゆで、ざるにとりあら熱をとる。 ②ボールにうすし、塩、こしょう、マヨネーズを混ぜて出来上がり！</p> <p>*黒こしょうを使うと、ピリっとした味わいになります。</p>



よていこんだてひょう 11月 予定献立表

今月の給食目標 「感謝して食べよう！」

食欲の秋、収穫の秋、感謝の秋、食べ物に感謝し食べ物を大切にしましょう。

日曜日	献立名	献立名						エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	小学校	中学校
		<1群> 魚 卵 豆腐 牛乳 小魚 海苔	<2群> 無機質	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物	<5群> 穀類 芋 砂糖 炭水化合物	<6群> 油類 脂質	たんぱく質(kcal)	脂質(kcal)				
1 火	コッペパン ニョッキのクリームソース フレンチサラダ 白菜とさつまいものスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎしめじ	おじゃこ(おじゃこ)	オリーブ油	589	720	22.8	27.2		
2 水	ごはん 焼きとりどんの具 ひじきのツナサラダ もずくのすましじる	とり	たまご	海藻ミックス	にんじん	きゅうり、キャベツ	中ざら糖	541	686	29.0	34.4		
4 金	ごはん みそだれやき肉 だいきんのツナサラダ 具だくさんこんさいじる くだもの(柿：かき)	豚	みそ	にんじん	長ねぎ	さとう	米サラダ油、ごま油	644	898	31.0	37.2		
7 月	お楽しみ献立 ☆さんまのかば焼き ☆かみかみサラダ ☆さつまじる ☆クレープ(ブルーベリー)	さんま	さいか	にんじん	きゅうり、キャベツ	さつまいも	米油(植物油)	793	980	31.1	37.0		
8 火	キャロットパン オムレツのミートソースかけ わかめとツナのサラダ 系かんでんスープ	キャロット	オムレツ	わかめ	にんじん	たまねぎ	さとう	614	717	25.3	29.8		
9 水	ごはん ハンバーグきのこソース コーンサラダ なめこじる	ハンバーグ	きのこ	にんじん	たまねぎしめじ、マッシュルーム	でんぶ	米サラダ油	585	758	25.8	32.1		
10 木	食パン チリコンカン ツナサラダ きりばしだいこんのスープ	食パン	チリコンカン	ツナ	にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう	28.2	33.6	2.8	3.6		
11 金	ごはん とり肉のてりやき しょうゆフレンチサラダ 根菜のごまじる くだもの(りんご)	とり	しょうゆ	にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	さとう	米サラダ油	569	720	27.5	33.0		
14 月	ごはん さばのカレー焼き こまつなのチーズあえ しいもときのこのみそじる	さば	チーズ	小松菜、にんじん	キャベツ	しいも	米油(植物油)	28.9	33.9	2.9	3.1		
15 火	コッペパン ささみのフリッター だいずサラダ ちゅうか風なめこスープ	ささみ	だいず	たまご	にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン果汁	さとう	35.1	42.7	3.5	4.3		
16 水	ごはん ぶたにくキムチいため いそかあえ けんちんじる チーズ	ぶた	キムチ	にら	もやし、はくさい、椎茸、キムチ漬け	さとう、でんぶ	米サラダ油、ごま油、ごま	626	782	29.0	34.2		
17 木	ソフトメン もやしとわかめのサラダ 肉うどんじる(ソフトメン)	もやし	わかめ	にんじん	もやし、キャベツ	さとう	ごま油、いりごま(白)	617	741	31.1	36.3		
18 金	ごはん ちくわのいそあげ やさいのごますあえ とうにゅうのみそじる くだもの(みかん)	ちくわ	いそ	にんじん、小松菜	キャベツ、きゅうり	さとう	米油(植物油)	607	778	23.1	28.7		
21 月	ごはん サケのレモンあげ ひじきのいために のっぺいじる くだもの(柿：かき)	さけ	レモン	にんじん	干しいたけ	つきこんさとう	米サラダ油	605	883	33.5	40.2		
22 火	こめこパン とりにくのアップルソース リボンパスタサラダ 緑やさいのポトフ	とりにく	アップル	りんご	キャベツ、きゅうり	さとう、でんぶ	マヨネーズ	653	800	27.3	29.5		
24 木	コッペパン ポテトカップグラタン ごぼうサラダ 秋のシチュー	ポテト	カップ	グラタン	にんじん	ごぼう、キャベツ、コーン	オリーブ油	696	898	25.4	31.6		
25 金	ごはん スパイシーピーズ もやしとコーンのサラダ きのこのカレー	ピーズ	もやし	にんじん	もやし、コーン、きゅうり	さとう	ごま油	25.7	31.0	2.6	3.1		
28 月	ごはん さわらのゆずみそ焼き ちゅうかふうだいこんサラダ とんじる デザート(ヨーグルト)	さわら	ゆず	みそ	ゆず果汁	さとう	ごま油、いりごま(白)	572	747	33.6	41.8		
29 火	コッペパン ペンネとウィンナーのソテー だいこんとじゃこのサラダ たまごときらげのスープ	ペンネ	ウィンナー	たまご	キャベツ、きゅうり	さとう	オリーブ油	595	733	25.8	31.4		
30 水	ごはん 三色そばろ ゆかりあえ とうふともずくのスープ くだもの(りんご)	そば	ゆかり	とうふ	もやし、キャベツ、きゅうり	さとう	米サラダ油	546	686	25.2	29.9		

一ロメモ

佐久市産地域食材

佐久市産コシヒカリ(11月から新米)  
★キャベツ ★はくさい  
★だいこん ★りんご

今月も学校給食応援団より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。佐久の恵みを味わいましょう。  
SDGs、地産地消は持続可能な取組です。(★印は佐久市産食材です。)

☆おたのしみ献立 中込小学校

秋の味覚、さんまがピンチ！旬のさんまですが、ここ数年、量が減り、不足のニュースが目立っています。今月の南部センターのさんまも数をそろえることが難しかったのですが、魚屋さんに国内産のさんまをなんとか探していただき、注文することができました。中込小学校のお友だちが考えてくれた献立、貴重なさんまの味を味わいましょう。

☆りんごのおいしい季節～今が旬～

佐久はおいしいりんごがとれる名産地です。りんごにはいろいろな種類があります。給食では11日に王林(おうりん)・30日はシナノゴールドが出る予定です。

カルシウム

こころとからだを強く

☆成長期は今しかない！

カルシウムとれていますか？  
牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品の他に多くふくまれている食品を知っていますか？  
□しらすばし、小魚、(骨ごと食べられる魚) □わかめなど海藻  
□だいず、だいずから作られるとうふ・あつあげ・納豆・凍り豆腐など。  
\*牛乳や乳製品は吸収率がダントツですが色々な食品を組み合わせ、せせとカルシウムをとることが大切です。

☆食育の日献立11月21日の給食

～だしの味を味わいましょう～  
11月24日は和食の日。給食では「かつおぶし」「にぼし」「昆布」など天然の食材を使って、だしをとっています。どうやったらおいしいだしがとれるか研究し、ていねいにたっぷりとり、だしの味がするおいしい汁になるように工夫して作っています。  
☆「子どもに伝えたい和食文化」のチラシを給食だよりと一緒に配布します。ご家庭で和食について話題にしてみよう。(一般社団法人 和食文化伝承会編より)

☆佐久市産のお米を使った米粉パン

佐久市のお米を製粉して、学校給食用に作って持っているプレミアムな米粉パンです。モチモチした食感とほんのり甘い味が特徴です。

☆きのこカレー

きのこのうま味がカレーとマッチして秋らしい味のカレーです。きのこは食物繊維も豊富で腸の調子を整える働きがあります。

今月の栄養価平均

栄養価	小学校基準値	小学校今月平均	中学校基準値	中学校今月平均
エネルギー(kcal)	650	619	830	798
たんぱく質	13～20%	28.7g(18.5%)	13～20%	34.6g(18%)
脂質	20～30%	21.3g(30%)	20～30%	24.7g(28%)
食塩相当量(g)	2.0未満	2.3	2.5未満	2.8

★献立の材料を食品の体内での「主なたらき」に分けて3つのグループで表示しています。バランスよい食事をするためには3つのグループ(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。