

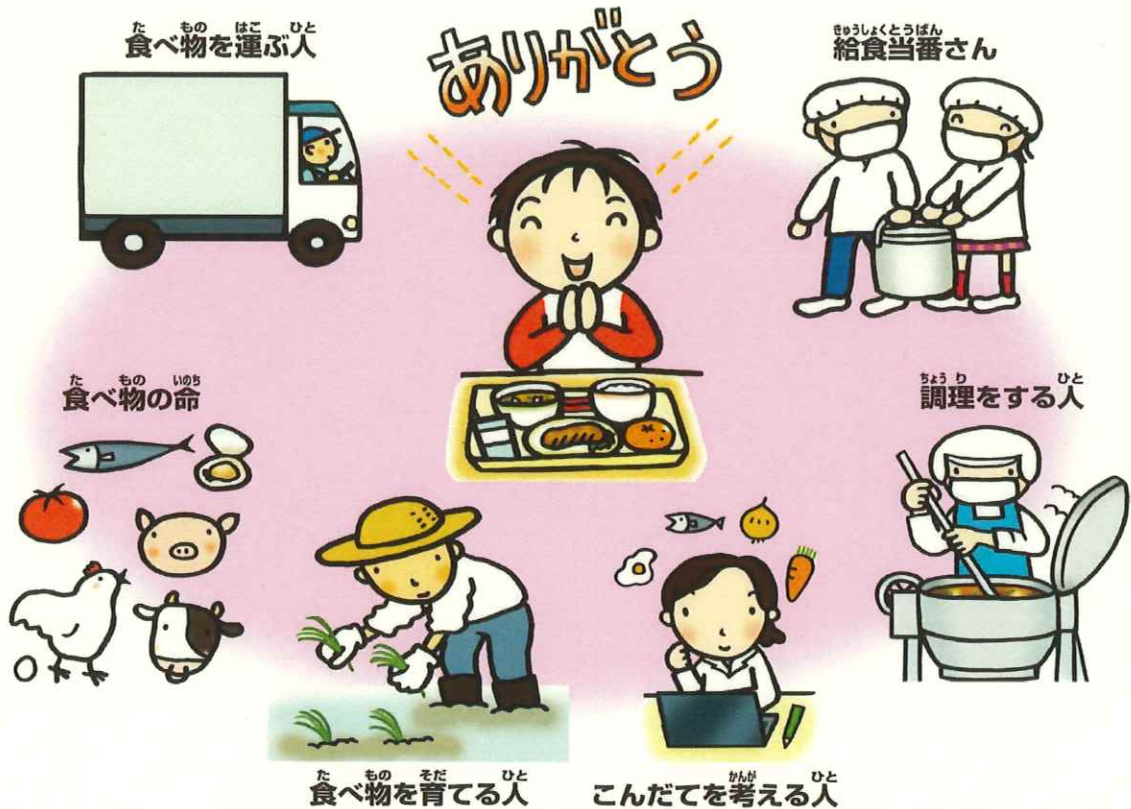
11月食育たより

令和5年11月号
佐久市学校給食北部センター

秋が深まってきました。木々の色も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。気温の変化で体調を崩しやすい季節です。衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

感謝の気持ちをもって食べましょう!

みなさんは食事の時に心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



11/8 いい歯の日!



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。虫歯などがあって、食べ物がよくかめない...ということのないように、虫歯を予防したり、治療をするなどして、なんでも食べられる健康な歯を作りましょう。

また、やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。



ふるさとの食文化を知ろう！

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、様々な食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品

しょうゆ みそ す酢 ざけ酒 みりん つけもの漬物 なっとう納豆 しおから塩辛 かつお節

各地に伝わる発酵食品の一例

◆ **漬物** (野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの)
 岩手県・金婚漬け / 京都府・すぐき漬け / 鹿児島県・山川漬け

◆ **なれずし** (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)
 北海道・いずし / 滋賀県・ふなずし / 和歌山県・さばのなれずし

◆ **魚醤** (魚介類を原料としたしょうゆ)
 秋田県・しょっつる / 石川県・いしる / 香川県・いかなごしょうゆ

ちいさな地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？

新米の季節です



新米の美味しい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

お米からできるもの

もち だんご せんべい ポン酢 日本酒 米みそ 米酢 米粉めん 米粉パン



日	曜	献立名	献立名						エネルギー(kcal)		一口メモ
			<1群> 魚 肉 卵 豆 類 たんぱく質 主に体の組織を作る (あかのたべもの)	<2群> 牛乳 小魚 海産 無塩質 主に体の組織を作る (あかのたべもの)	<3群> 緑黄色野菜 ビタミン	<4群> その他の野菜 果物 ビタミン	<5群> 穀類 芋 砂糖 炭水化物	<6群> 油脂 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	
1	水	ごはん	焼き魚(はっけの西京漬) なめたけあえ 小松菜のみそ汁	ほっけ西京漬		にんじん、ほうれんそう	もやし、キャベツ、なめたけ			511 621	今日の佐久市産 地域食材
2	木	ソフトめん	抹茶ミルクピーンズ 小松菜のおひたし ちゃんこ風うどん汁	大豆、きな粉 コンデンスミルク	小松菜、にんじん	キャベツ		でんぶん、上白糖	揚げ油(菜油)	1.7 2.2	にんじん はくさい ねぎ 米粉パン
6	月	ごはん	おろし焼肉 たくあんもみ なめこ汁	ぶたにく、油揚げ	にんじん	玉ねぎ、だいこん	上白糖	ひまわり油		2.0 2.4	佐久市でとれる旬の食材を学 校給食採集団(H28年度)よ り学校給食に取り入れてい ます。季節の味、佐久の恵み の味をいただきます。
7	火	丸パン	ハンバーグ照焼きソース 系寒天のサラダ ミネストローネ	ハンバーグ カットわかめ、海苔、 ウインナー、大豆	にんじん、トマト(缶)	きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、ズッキーニ	上白糖	ひまわり油	オリーブ油	665 784	たべるまえばは...
8	水	ごはん	ししゃもの南蛮漬け(1人2席) 鉄骨サラダ 大根のそぼろ汁	ししゃも サイコロズ、ロース	にんじん、小松菜	玉ねぎ	でんぶん、上白糖	揚げ油(菜油)		572 705	ししゃもは頭からしっぽま で食べるのができて、成 長期に必要なカルシウムが 多くとれます。
9	木	コッペパン	鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ ポトフ	とりにく	にんじん	コーン、きゅうり、キャベツ	上白糖	ひまわり油		572 692	たべたあととは...
10	金	ごはん	厚揚げのチリソースかけ こんにやくサラダ もずくスープ	厚揚げ	にんじん	玉ねぎ、菜ねぎ	三温糖、でんぶん	ひまわり油		582 695	
13	月	ごはん	和風梅子チン揚げ 白ごまあえ 重いのみそ汁	とりにく みそ 油揚げ、みそ	角さざみり 小松菜、にんじん にんじん	ねぎ、菜ねぎ	でんぶん、上白糖 三温糖	揚げ油(菜油) 白すりごま		632 758	里芋は、食物繊維が豊富 です。おなかの調子を整 えるのに役立ちます。
14	火	コッペパン	ペンのケチャップ炒め ひじきサラダ 鶏肉とチンゲン菜のスープ	ウインナー ツナフレーク とりにく	チーズ ひじき にんじん、チンゲン菜	ピーマン にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ だいこん、きゅうり	マカロニペンネ 上白糖	オリーブ油 ごま油	578 701	きょうのマカロニはペンの形 をしたペンネです。イタリアに は500種類以上のパスタが あるそうです。
15	水	ごはん	さばのピリッと焼き ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	まさば		菜ねぎ	三温糖	ひまわり油		616 750	
16	木	ソフト ラーメン	煮たまご もやしとツナのサラダ 担々麺風汁	ゆてたまご ツナフレーク ぶたにく、みそ	にんじん	もやし、キャベツ、レモン葉汁 もやし、きくらげ、菜ねぎ	三温糖 上白糖	ごま油		633 735	人気のソフトラーメン! 今日は担々麺風汁でい たいただきます。
17	金	ごはん	いかの香り焼き ちりめんキャベツ ピーンズカレー	いか ぶたにく、かんぱん	ちりめんじゃこ にんじん	キャベツ、きゅうり、たくあん 玉ねぎ、りんご、えだまめ	上白糖 じゃがいも	ごま油、白すりごま ひまわり油		624 747	カレーの中には豆が2種類 入っています。なんの豆が 入っているでしょうか?よくか んで食べましょう。
20	月	ごはん	すき焼き煮 大根とささみのサラダ 油揚げのみそ汁	ぶたにく、焼き豆腐 ササミフレーク 油揚げ、みそ		玉ねぎ、白葱、菜ねぎ だいこん、きゅうり、海老、おひらき	三温糖、しらたき、でんぶん 上白糖	ひまわり油	白すりごま	602 729	だ漬のほたる巻
21	火	コッペパン	キャベツメンチカツ れんこんの辛子マヨネーズサラダ ABCパスタスープ	キャベツメンチカツ とりにく	にんじん	れんこん、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、白葱、コーン	アルファベットマカロニ	揚げ油(菜油) マヨネーズ		713 885	今のれんこんは、ビタミン Cや食物繊維などが多く ふくまれています。
22	水	ごはん	焼き鳥丼の具 磯辺とおえ いものこ汁	とりにく、ゆり根 とりにく、とうふ、みそ	さやいんげん 角さざみり にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり ごぼう、ぶなしめじ、菜ねぎ	旨ざら糖、茶あめ			561 681	さめても きゅうり をのむ!
24	金	和食の日献立 ごはん	焼き魚(さわらの塩麹漬) ほうれん草のごまきな粉おえ 焼き麩のすまし汁 くだもの(りんご)	さわら塩麹漬 きな粉	ほうれん草、にんじん にんじん、小松菜	白葱 玉ねぎ、菜ねぎ りんご	上白糖	黒すりごま		577 696	11月24日は 和食の日
27	月	ごはん	豚肉のキムチ炒め 切干大根のはりはり漬け さつま汁	ぶたにく とりにく、油揚げ みそ	にんじん	もやし、菜ねぎ、白菜キムチ きゅうり、切干大根	三温糖 上白糖	ひまわり油	白すりごま	585 711	11月24日は和食の日、給 食ではかつおぶしや鹿野な どだまをいねいに汁を 作っています。
28	火	米粉パン	鶏肉のマスタード焼き 海藻サラダ コーンポタージュ	とりにく ベーコン	海藻ミックス にんじん、パセリ	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、コーン		揚げ油(菜油) バター		707 882	米粉パンは佐久市のお米を製 して、学校給食に作られて います。学校給食でしか味 えないパンです。
29	水	ごはん	笹かまぼこの磯辺揚げ(が1つ、中2つ) 赤しそ和え 豚汁	笹かまぼこ ぶたにく、油揚げ みそ	筍のり にんじん	キャベツ、きゅうり ごぼう、だいこん、菜ねぎ	でんぶん粉	揚げ油(菜油)		598 743	菜月は餅季。令和5年もと 11月です。餅ごはんを食 べて、風邪をひかないよう に元気に過ごしましょう☆
30	木	佐久平産小学校 お楽しみ献立 ☆ポテトカップグラタン ☆まめまめサラダ ☆かきたま汁 ☆コーヒー牛乳のもと	ポテトカップグラタン たまご	にんじん	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、えのきたけ	ポテトカップグラタン 上白糖	ひまわり油			486 669	みんなに人気のある給食 をバランスを考えて決 めてくれたそうです! ♡おたのしみに♡

★献立の材料を食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンB1mgRE	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩相当量g
小学校基準値	650	13~20%	20~30%	350	3	200	0.4	20	4.5以上	2.0未満
11月小学校平均値	601	18% 26.9g	30% 20.1g	362	2.6	216	0.55	33	5.1	2.4
中学校基準値	830	13~20%	20~30%	450	4.5	300	0.5	35	7以上	2.5未満
11月中学校平均値	732	17% 31.4g	28% 23.4g	390	3.3	244	0.69	31	6.3	2.9