

11月食育だより



令和3年11月号
佐久市学校給食
北部センター

形にして表そう「感謝の気持ち」

11月23日は「勤労感謝の日」給食を例にとっても毎日出すことができる陰には、普段みなさんの見えないところで一生懸命働いている多くの方々の協力やご苦労があります。直接お礼を言える機会はなかなか少ないですが、食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちをしっかり表していきたいですね。

まずは食事に感謝の「いただきます」から

「いただく」は、漢字で「戴く」「頂く」とも書き、もともとは大切なものをうけとるときに感謝の気持ちを込めて頭の上に上げるしぐさのことでした。そしてこのあいさつは、私たちの食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちも表しています。



よく味わって食べよう！

食べる人を思って作られた料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを表します。また、食事のマナーを守り、みんなが楽しく気持ちよく食べられるように心がけましょう。



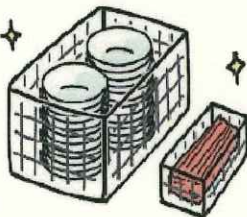
「ごちそうさま」ではねぎらいの気持ちを

「ごちそう」は漢字で「御馳走」と書きます。もともとは食事を作るために方々を駆け回って材料を集めてくれた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉でした。このあいさつは、食事作りにかかわる人の思いや苦労、そして努力に感謝する気持ちを表します。



思いやりの気持ちで後片付け

食器の扱い、配膳、はしの使い方、そして後片付け、そのどれもが作った人への敬意や感謝の気持ちを表すものになります。とくに後片付けは、次に作業する人のことを考え、決められた仕方できちんと行いましょう。



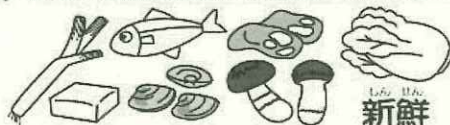
日本の食文化を見直そう

いい日本食
11月24日は
「和食」の日

平成25年12月に「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決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護」継承国民会議”では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の文化について見直し。「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定しました。

日本の食文化「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



栄養バランスに優れた健康的な食生活



自然の美しさや季節の移ろいの表現



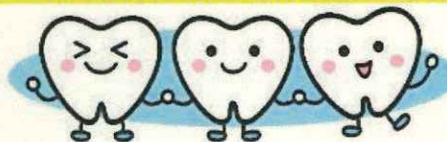
正月などの年中行事との密接な関わり



家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

11月8日いい歯の日



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、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

また、かみごたえのある食べ物を食事にとり入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

11月 予定献立表

今月の給食目標

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。

令和3年11月1日

佐久市学校給食北部センター

「美りの秋に感謝して食べよう！」

月	日	献立名	献立名		赤の仲間 血や筋肉になる		みどりの仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	一ロメモ	
			主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)	牛乳	魚 肉 卵 豆腐 牛乳 小魚 海藻	<1群> 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 牛乳 小魚 海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物			<5群> 穀類 芋 砂糖
1	月	ごはん	ほっけの西京漬けやき なめたけあえ 豚汁	ほっけ西京漬け なめたけあえ 豚汁	魚	にんじん	もやし	キャベツなめたけ	こんにやく	ひまわり油	558 26.4 13.4 1.7	700 30.8 14.6 2.2	きゃべつ・大根 長ねぎ・かぼちゃ はくさい・りんご お米・米粉パン・米粉 季節のおいしい食材を地域の 農家の畑から、北部給食セ ンターに届けていただきます。
2	火	コッペパン	鶏肉のマーマレードやき すくすくサラダ ミネストローネ	鶏肉のマーマレードやき すくすくサラダ ミネストローネ	とりにく	ちりめんじゃこ	マーマレード	きゅうりごぼう	じゃがいも	オリーブ油	614 31.7 19.1 2.6	737 35.8 21.3 3.0	季節のおいしい食材を地域の 農家の畑から、北部給食セ ンターに届けていただきます。
4	木	ソフト ラーメン	にたまご もやしとツナのサラダ ちゃんぽん風汁	にたまご もやしとツナのサラダ ちゃんぽん風汁	ゆでたまご	小松菜	もやしレモン(果汁)	玉ねぎ	ごま油	ごま油	620 31.5 18.6 2.0	715 35.8 19.5 2.5	今日は、冬野菜が中心で す。ごはんも新米に切りかわり ます。自然の恵みと地域の 方の勤労に感謝し、心をこめて 食事のあいさつをしましよ う。
5	金	ごはん	あげさばの大根おろしかけ つぼづけあえ とうふのみそ汁 くだもの(りんご)	あげさばの大根おろしかけ つぼづけあえ とうふのみそ汁 くだもの(りんご)	まさば	にんじん	だいこん	キャベツ、つぼづけ	でんぶん、米粉、三温糖	揚げ油	740 29.1 24.6 1.9	900 34.8 28.3 2.7	いただきます
8	月	ごはん	ししゃもの南蛮づけ 鉄骨サラダ 大根のそぼろ汁	ししゃもの南蛮づけ 鉄骨サラダ 大根のそぼろ汁	ししゃも	にんじん	長ねぎ	キャベツきゅうり	でんぶん、上白糖	揚げ油	607 21.2 20.2 2.2	747 25.4 23.4 2.9	ししゃもは頭からしっぽまで 食べることができて、成長 期に必要なカルシウムが多 くれます。
9	火	コッペパン	オムレツのミートソースかけ コーンサラダ 切干大根のスープ	オムレツ、ぶたにく コーンサラダ 切干大根のスープ	オムレツ、ぶたにく	にんじん、ピーマン	玉ねぎ	キャベツきゅうり、コーン	上白糖	ひまわり油	611 23.2 22.7 2.8	743 27.2 26.2 3.8	いただきます
10	水	ごはん	和風うめチキンあげ 白菜のおひたし なめこ汁	和風うめチキンあげ 白菜のおひたし なめこ汁	かつお節	チンゲン菜、にんじん	白菜	キャベツ、きゅうり	でんぶん、上白糖	揚げ油	631 26.2 17.6 1.9	762 30.5 19.6 2.3	いただきます
11	木	コッペパン	さけの粒マスタードやき 糸寒天のサラダ かぼちゃの米粉シチュー	さけの粒マスタードやき 糸寒天のサラダ かぼちゃの米粉シチュー	さけ	にんじん、かぼちゃ	きゅうり、キャベツ	玉ねぎ、マッシュルーム	上白糖	ひまわり油	633 31.9 19.9 2.8	768 37.9 23.0 3.6	11月11日は「鮭の日」 漢字で魚へんに「十一、十 一」と書くことからこの日に 決まった記念日です。
12	金	ごはん	ぶたにくのキムチ炒め 赤しそあえ すまし汁	ぶたにくのキムチ炒め 赤しそあえ すまし汁	ぶたにく	にんじん	もやし、長ねぎ、白菜キムチ	キャベツ、きゅうり	三温糖	ひまわり油、ごま油	535 21.7 13.5 2.3	650 25.0 14.6 3.3	いただきます
15	月	ごはん	ししゃものケチャップあえ 切干大根のはりはりづけ かぼちゃのみそ汁	ししゃものケチャップあえ 切干大根のはりはりづけ かぼちゃのみそ汁	とりにく	にんじん	ねぎ	きゅうり、切干大根	でんぶん、上白糖	揚げ油	620 20.3 17.9 1.8	750 23.3 20.2 2.1	いただきます
16	火	米粉パン	信州サーモンのスパゲッティ ひじきのレモンマリネ 白菜とあさりのスープ	信州サーモン ひじきミックス あさり	信州サーモン	にんじん	キャベツきゅうり、レモン(果汁)	キャベツ	はちみつ、三温糖	マヨネーズ	638 35.4 21.0 2.7	789 43.2 24.5 3.6	☆食べて応援献立☆ 今回は『信州サーモン』おい しくいただきました。 (県農政部地域内消費推進課)
17	水	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	厚揚げのチリソースかけ こんにやくサラダ もずくスープ	生揚げ	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	きゅうり、キャベツ	三温糖、でんぶん	ひまわり油	608 23.1 20.7 1.9	765 28.7 25.2 2.4	米粉パンは佐久市のお米を製 粉して、学校給食用に作って もらっています。学校給食で しか味わえないプレミアムな パンです。
18	木	ソフト めん	大豆といりこのあけに 大根とささみのサラダ かきたまうどん汁	大豆 いりこ	大豆	にんじん	だいこん、きゅうり、うめ	えのきたけ、干し椎茸、白菜、長 ねぎ	でんぶん、三温糖	揚げ油、ごま油	665 31.3 20.5 2.0	784 36.6 23.1 3.1	めん類はあまりかまずに飲み 込みがちになります。大豆や いりこはよくかんで食べま しょう。
19	金	ごはん	すきやきに こまつなとチーズのおひたし いものこ汁	すきやきに こまつなとチーズのおひたし いものこ汁	ぶたにく、やきとうふ	サイコロチーズ	玉ねぎ、白菜、長ねぎ	キャベツ	さとうしらす、でんぶん	ひまわり油	651 27.7 19.6 1.9	790 32.4 22.0 2.6	こまつなもチーズもカルシウム が多い食品です。成長期に 欠かせないカルシウムは牛乳 にも多いので、家でのみま しょう！
22	月	ごはん	ちくわのあまからあげ 春さめとささみの中華サラダ 厚揚げのみそ汁	焼き竹輪 ササミフレーク 生揚げ、みそ	ちくわ	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム	キャベツきゅうり	でんぶん、三温糖	揚げ油	686 21.9 21.4 2.1	849 26.6 24.9 2.9	いただきます
24	水	ごはん	さわらのゆうあん漬けやき ほうれん草のごまきなごあえ とうふのすまし汁	さわら、ゆうあん漬け ほうれん草のごまきなごあえ とうふのすまし汁	さわら、ゆうあん漬け	ほうれん草、にんじん	白菜	キャベツ	上白糖	黒すりごま	581 26.4 15.9 1.9	705 30.8 17.5 2.5	11月24日は和食の日。給食で はかつおぶしや昆布などだし をいねいに作りを作ってい ます。
25	木	コッペパン	ペンネのケチャップいため ひじきのサラダ とり肉とわかしのスープ	ペンネのケチャップいため ひじきのサラダ とり肉とわかしのスープ	ウインナー	ひじき	玉ねぎ、マッシュルーム	キャベツ、コーン	マカロニペンネ	オリーブ油	633 25.8 18.6 2.9	775 37.7 21.3 3.3	きょうのマカロニはペンネの形 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。
26	金	ごはん	イカのかおりやき ちりめんキャベツ ビーンズカレー	いか ちりめんじゃこ	いか	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	ごま油、ごま	662 29.1 16.5 2.7	804 33.9 18.6 3.0	カレーの中には豆が2種類入 っています。よくかんで食 べましょう。
29	月	高瀬小 お楽しみ献立 ☆ごはん	☆さけのピリカラやき ☆いかそうら ☆さつま汁 ☆くだもの(みかん)	さけ 海産ミックス	さけ	にんじん	キャベツきゅうり、コーン	だいこん、白菜、長ねぎ みかん	三温糖	ごま油	649 29.3 15.5 1.8	777 34.1 17.0 2.1	☆おたのしみ献立☆ 高瀬小学校 おたのしみに♡
30	火	丸パン	キャベツメンチカツ れんこんのからしマヨネーズサラダ ABCパスタスープ	キャベツメンチカツ れんこんのからしマヨネーズサラダ ABCパスタスープ	キャベツメンチカツ	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム	れんこん、キャベツ	揚げ油	マヨネーズ	732 25.7 32.1 2.9	876 30.4 36.7 3.6	来月は師走(しわす)。令和 3年もあと1ヶ月ですね。朝ご はん食べて、風邪ひかないよ うに元気に過ごしましょう☆

★献立の材料を3つの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AμgRE	ビタミンB1mg	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	24	25~30%	350	3	200	0.4	0.4	20	4.5以上	2.0未満
11月小学校平均値	632	27.0	28%	367	2.6	413	0.56	0.56	33	4.6	2.2
中学校基準値	830	30	25~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満
11月中学校平均値	766	31.7	26%	399	3.2	479	0.67	0.63	34	5.7	2.9