



11月*給食もりつけ表

<今月の目標>

郷土の食べものを知ろう!

岡山には、季節によっておいしい食べ物がたくさんあります。海の幸の魚や、畑の幸の野菜やくだものなど…給食でもいろいろ登場しますよ。
 味わって食べてくださいね♪

1日(金)

動物性たんぱく質が多い「鶏肉と卵」ビタミンや食物せんいを多く含む「にんじんやかまつななどの野菜」この両方を使った親子煮は、栄養のバランスだけでなく彩りもよい煮物です。

<p>4日(月)</p> <p>きょう休日</p>	<p>5日(火)</p> <p>大学いもは、油であげたさつまいもに、さとうで作ったミツをからめ、こまをふったものです。人気のおいもメニューです。カミカミ敵なので、よくかんで食べましょう!</p>	<p>6日(水)</p> <p>魚のあぶらには血液をサラサラにする働きがあります。さんまのしょうが煮は、丸ごと食べられるようにじっくり煮こむので、カルシウムたっぷりの骨も食べられますよ。</p>	<p>7日(木)</p> <p>若どりに多いたんぱく質は体をつくるものになりますが、いっしょに何を食べるか?も大切なポイント! スープに入っている小松菜やにんじんや、とうふなどの大豆製品がおすすです。</p>	<p>8日(金)</p> <p>きょうの献立は、主食(ご飯)・主菜(ししゃも)・副菜(切り干し大根)・汁物(呉汁)です。和食の基本の組合せは、それぞれを残さず食べることで栄養のバランスもとれる優れたものです。</p>
<p>11日(月)</p>	<p>12日(火)</p> <p>れんこんは寒くなるとあまくおいしくなります。なんと! カゼの予防に役立つビタミンCが多く含まれています。きょうはカリッと揚げたチップスが登場。よくかんで食べましょう!</p>	<p>13日(水)</p> <p>「ちゃんこ」はお相撲(すもう)さんが付けこの後に食べるなべ料理です。強い体を作るために必要な栄養素がバランスよくとれるよう工夫されています。給食のちゃんこも味わってね!</p>	<p>14日(木)</p> <p>小麦・大麦・はだか麦・ライ麦など、麦にはいろいろな種類があります。もち麦は大麦のなかまで、もちもちとした食感が特徴です。きょうはスープになりました。</p>	<p>15日(金)</p> <p>今が旬の柿には、カゼの予防に役立つビタミンがたくさん含まれています。しっかり味わって食べましょう。岡山市の沢田でとれたふゆう柿(がき)を予定しています。</p>
<p>18日(月)</p> <p>韓国料理のひとつ: ビビンバは「ビビムバブ」ともいいます。韓国語で「ビビム」は混ぜあわせる、「バブ」はごはんという意味です。しっかり混ぜて味をなじませるとおいしいですよ。</p>	<p>19日(火) 食育の日</p> <p>11月は旬のさつまいもを使った献立がいろいろ登場しますが、蒸したさつまいもで作るサラダもおいしいですよ! 食物せんいが多いのはよく知られていますが、ビタミンCも多いです。</p>	<p>20日(水)</p> <p>青にらを収穫したあとに、日光を当てないよう育てたのが黄にら! あまみとやさしい香りが特徴です。岡山市の牟佐、玉柏地区でたくさん栽培されていますよ。</p>	<p>21日(木)</p> <p>ミートというのは英語でお肉のこと。給食のミートサンドには牛肉と畑の肉「大豆」から作ったテンペも入っています。二つの「肉」のおいしさを味わって食べましょう。</p>	<p>22日(金)</p> <p>秋の風がふき寄せると、野山の木の葉や落ち葉などが一カ所に集まってきます。ふきよせ煮は、さといもやくり・しめじ・もみじなど…秋の食べ物いろいろ入った煮物です。</p>
<p>25日(月)</p> <p>あじは、いわしやサバと同じ「青魚」の一種。EPAやDHAという成分を多く含むので、血液の流れを良くしたり、頭の働きをよくする働きがあると注目されています。</p>	<p>26日(火) セレクト*給</p> <p>きょうはセレクト給食の日です。みなさんはお魚「さけ」とお肉「ささみ」、どちらを選びましたか?…どちらにも必要な栄養素: たんぱく質やビタミンが含まれています。</p>	<p>27日(水)</p> <p>だいこんは寒くなるとあまくおいしくなる野菜。消化酵素を多く含む、食べ物消化を助ける働きがあります。豚肉といっしょに煮ると、脂っぽさをおさえてうまみがアップします。</p>	<p>28日(木)</p> <p>地産地消「ちさんちしょう」という言葉を知っていますか? 地域でとれた食べ物で地域で消費して食べる…という意味です。給食のパンは岡山産米粉を20%使った米粉パンですよ。</p>	<p>29日(金)</p> <p>海そうのなかま「ひじき」には、なかなか取れにくい栄養素「鉄分」が多く含まれています。貧血を防いだり、特に子どもの脳細胞を作るのに必要です。給食でも時々登場していますね♪</p>