



11月 もりつけ表

2024年
 可知小学校

今月のめあて
 感謝の気持ちで、
 食事をしよう！

今月の注目メニュー

★11月20日(水)★

『セレクト給食』



【セレクトA】

白身魚の粒マスタード揚げ・ピーチゼリー

【セレクトB】

ささみの粒マスタード揚げ・洋梨ゼリー

肉と魚、どちらのメニューを選びましたか？食べものの味や栄養、体の中での味はたらきを知って、自分で選択する力をつけていきましょう！

11月11日～15日は地場産物週間！
 『地産地消』とは…地元で収穫したものを、その土地で食べること。

地産地消の良い点

- 食材が新鮮
- 環境にやさしい
- 安心・安全

給食のお米、牛乳は岡山県内産のもの。パンや麺の中にも米粉が使われています。また、期間中のたまねぎも全て岡山県で作られていますよ。

1日(金)

給食ができるまでにはたくさんの方の協力があります。感謝して食べましょう。

さわらの
 ヤンニョムジャンやき

ごはん トックスープ

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木) かみかみ献立	8日(金)
<p>振替休日</p>	<p>マッシュルームの旬は秋から冬です。栄養価が高く、うま味がいっぱいの3倍もあります。</p>	<p>魚をおいしく食べられるように、焼く、揚げる、煮るなど調理法を工夫しています。</p>	<p>「晴ミング30」運動を知っていますか？健康のために30回以上よく噛んで食べることを目標にした活動です。</p>	<p>地産地消とは地元で生産した食材を地元で消費することです。お米と牛乳は毎日岡山県産です。</p>
<p>11日(月) かみかみ献立</p> <p>岡山市(藤田地域)はれんこんの産地です。収穫は履まで泥に浸かるなど大変な作業です。</p>	<p>食事の準備を整えることを「お膳立て」と言います。自分で机の上を整えましょう。</p>	<p>岡山県の学校給食のパンと麺には岡山県産の米粉が使われており、自給率の増加につながっています。</p>	<p>まつかぜやわかさしからついた風情ある料理名です。</p>	<p>さんまなどの青魚は、体によい動きをする脂肪酸を多く含みます。</p>
<p>18日(月) かみかみ献立</p> <p>背筋を伸ばして、足の裏をしっかりと床につけると、良い姿勢で食事ができます。</p>	<p>大根は日本で作られている野菜のうち収穫量が3位です。煮物、サラダ、漬物など様々な料理に使うことができます。</p>	<p>「セレクト」とは「選ぶ」という意味です。食材の栄養素やその働きを考えて食べるものを選びましょう。</p>	<p>健康を保つためには、いろいろな食材を組み合わせることで栄養素をバランスよくとることが大切です。</p>	<p>沢煮碗は、野菜やきのこ類など、たくさんのおかずを千切りにした汁物です。</p>
<p>25日(月)</p> <p>秋が旬のさつまいもです。今日はサラダの具として登場です。</p>	<p>今日の献立は韓国料理です。わかめスープはお祝いの時に食べられることが多いです。</p>	<p>健康を保つためには、日ごろから好き嫌いをなく食べることが大切です。</p>	<p>電田揚げは電田川の秋の風景を表現した和歌にちなんだ料理名です。</p>	<p>和食は旬の食材や切り方の工夫で、料理に季節感を取り入れます。</p>