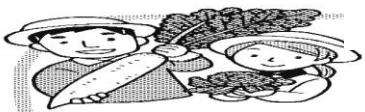
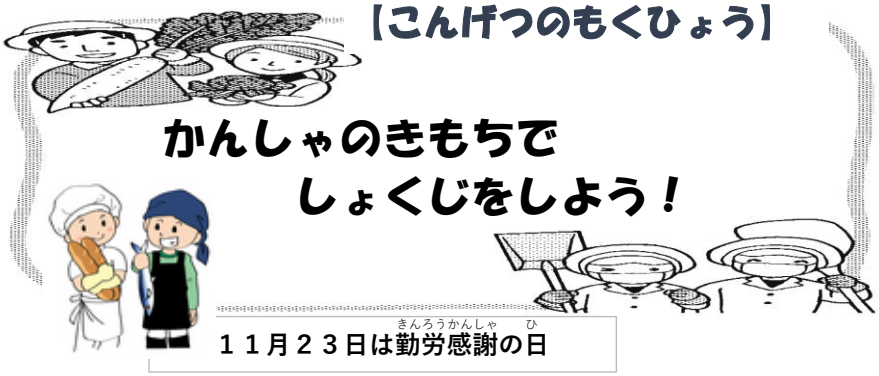
# 11がつのこんだて

旭竜小学校
２０２４年



## 【こんげつのもくひょう】




１１月２３日は勤労感謝の日

### 1日（金）

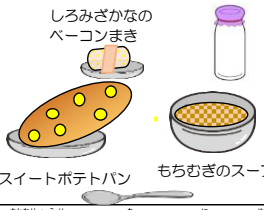
給食ができるまでには、多くの人が関わっています。農家の人や食材を届けてくれる人、調理をする人などに感謝して頂きましょう。

### 4日（月）

### 5日（火）

マッシュルームは今が旬のきのこです。栄養価が高くなり、しいたけの３倍うま味があるといわれています。

### 6日（水）

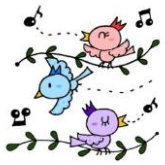



魚料理には、揚げる・煮る・焼くなどのいろいろな調理法があり、美味しく食べるための工夫をしています。

### 7日（木）

一口３０回以上かむ「噛ミング３０」運動を知っていますか？よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

### 8日（金）



ふりかえきゅうぎょうび
振替休業日

### 11日（月）

岡山市藤田地区はれんこんの産地です。田んぼで腰の深さ位の泥の中で育てます。育ててくれた人に感謝して食べましょう。

### 12日（火）

準備を整えることを「お膳立て」と言います。給食の配膳見本を見て上手に配膳をしましょう。

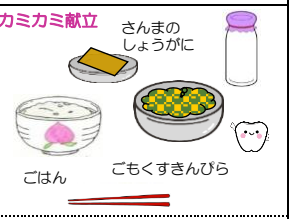
### 13日（水）

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。

### 14日（木）

松風焼きは表面が賑やかな反面、裏は白く寂しく見えることから「うら寂しい松風の音」という和歌から名前が付いた料理です。

### 15日（金）




さんまなどの青魚には、体に良い働きをする脂肪酸が多く含まれています。進んでたべましょう。

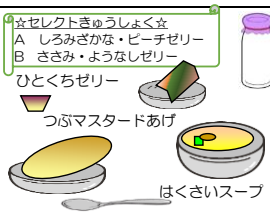
### 18日（月）

毎日の当番活動の中で、安全・衛生に気を付け、決まりを守って進んで準備・片付けが出来るようにしましょう。

### 19日（火）

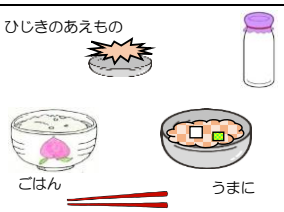
だいこんは日本でたくさん作られている野菜で、岡山県北部でも栽培されています。いろいろな料理に使うことができます。

### 20日（水）



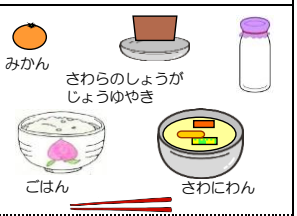

「セレクト」とは、「選ぶ」という意味です。今日は自分で選んだ給食を食べます。友達や先生に味の感想を伝えましょう。

### 21日（木）



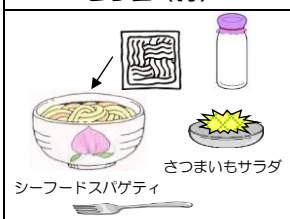

健康に過ごすためには、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスの整った食事を規則正しくとることが大切です。

### 22日（金）



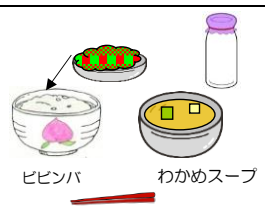

沢煮椀は、豚の背脂や野菜、きのこ類など、たくさんの食材を千切りにした汁物です。

### 25日（月）



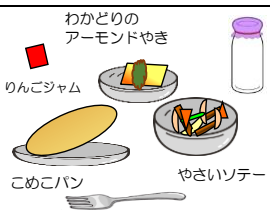

さつまいもは今が旬です。サラダ以外にも、焼きいもやふかしいも、スイートポテトにしてもおいしいですね。

### 26日（火）



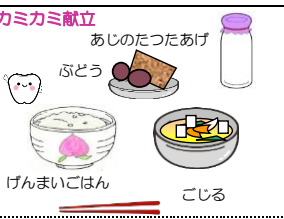

ビビンバは韓国の料理です。ビビン(ビビ ソ)は混ぜる、バ（バッ）はご飯の意味で、ごはんと具をよくかき混ぜていただきます。

### 27日（水）




健康を保つには、ごはんなどの主食と肉や野菜など色々な食品を組み合わせたバランスのよいおかずを食べることが大切です。

### 28日（木）




竜田揚げは、揚げた魚の赤色が紅葉の名所である竜田川の風景に似ていることから名づけられました。

### 29日（金）

ふきよせ煮は、秋風にふきよせられた落ち葉や木の実をあらわした料理です。もみじの形をした生麩や菜も入っています。