



11月の献立目標

感謝の気持ちで食事をしよう!



日暮れが早くなり、朝夕の冷え込みも増してきて、冬が近づいてきていることを感じます。体調を崩しやすくなる時期です。手洗いやうがい、バランスのよい食事を心がけて、冬に備えましょう。



11月8日は、「いい歯の日」です。いつまでもおいしく食べられるように、健康な「いい歯(118)」を保ちましょう。そのためには、おやつとり方も大事ですよ。

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、朝・昼・夕の食事でもりきれない栄養を補ってくれる役割があります。また、おやつの食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつとり方はどうかな? 上手なとり方を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくなるよう、時間を考えて食べましょう。

ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

おやつは、200kcal程度を目安に、量を決めて食べましょう。市販のお菓子や飲み物は、表示を確認しましょう。



~今月のおすすめ給食レシピ~

間食にもおすすめ!

大学いも

副菜



(作りやすい分量) (10人分)

さつまいも	800g	A {	黒砂糖	20g
油	適宜		濃口しょうゆ	小さじ1
いりごま(黒)	5g		みりん	小さじ2

(作り方)

- ① さつまいもの表面を丁寧に洗って、1.5cm幅のいちょう切りにする。(乱切りでもよい)
- ② ①を170°Cの油で揚げる。
- ③ フライパンを熱し、黒ごまを軽く炒る。
- ④ Aを小鍋に入れ、中火でとろとなるまで煮詰める。(※)
- ⑤ ④に揚げたてのさつまいもを入れ、からめる。
- ⑥ ③をまぶす。

※ポイント!

煮詰めすぎると固くなり、からめにくくなるので注意!

アメになるかならないかくらいでさつまいもをからめると、カリッと仕上がっておいしいよ♪



「ありがとう」の気持ちで「いただきます」

11月23日は「勤労感謝の日」です。その名が示すように、働く人々への感謝を表す日です。もともとは、その年の収穫に感謝を捧げる日でした。

これからも食べものの命に、そして人々の働きや思いやりに、また、生命を育む地球にも愛をもって感謝する日にしたいですね。

4つに感謝...「命」「人」「思い」「地球」

かんしゃ いのちに感謝！ 「いただきます」



食べものは、もとはすべて生きものです。その「いのち」をいただいて、私たちの「いのち」をつないでいます。生きもの、食べものでつながる「いのち」について、考えてみましょう。

ひと かんしゃ 人に感謝！ 「ごちそうさま」



見えるところだけでなく、見えない場所でのいろいろな人の働きが私たちの「食」を支えています。「ごちそうさま」の「馳走（ちそう）」は、人々の働きに感謝する言葉です。

おも かんしゃ 思いに感謝！ 「ありがとう」



食事にはいろいろな「思い」が込められています。「元気に育てほしい」という家族の人の思い、「おいしく給食を食べてほしい」という栄養教諭・調理員・生産者の方々の思い、「いきいきがんばってほしい」という先生たちの思いなど、みんなの成長を見守ってくれている方々のたくさんの思いがあふれています。

ちきゅう かんしゃ 地球に感謝！ ワンヘルス 「One Health」



新型コロナをきっかけに、人間だけでなく人も動物も含めた地球環境すべての健康を守っていくことが大切だという考え方、「One Health」が広まっています。地球市民の一人として私たちができることを考えてみよう。