

# 11月 給食だよ



令和5年11月1日発行  
石岡第一高等学校

秋も深まり、朝夕めっきり冷え込む日が多くなってきました。風邪などひかないように衣類で体温を調節し、手洗いやうがいをごまめに行いましょう。また、冬の訪れに備えて秋の実りをバランスよく生かした食事で、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

## <今月の給食目標>

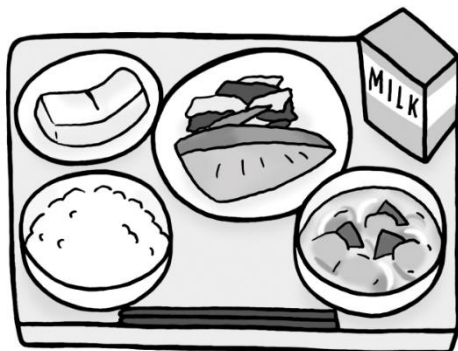
### 食事と文化について知ろう

## 11月24日は「和食の日」

11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。給食でもご飯を中心に和食の基本の型をふまえた配膳をすることが好ましいとされています。日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。

おかずはご飯と汁物の奥に置きます。

ご飯は左に置きます。わんが持ちやすく、また大切なものを左に置く日本古来の考え方によるものとされます。



汁物は右側に置きます。牛乳も液体なので、同じく右側にまとめておくのがよいとされます。

はしの先はご飯の方、つまり左側に向けます。手前の真ん中にそろえて置きましょう。

### 「和食」の4つの特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 … 素材の味わいを活かす調理技術・調理方法
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス … 一汁三菜を基本とするバランスの良い食事
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現 … 季節に合った食材や食器の使用
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり … 食を通して家族や地域の絆を深める

## 「かむ」力をつけよう！



11月8日は、「いい『は』の日」です。いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保つことは大切です。よく噛んで食べ、食べたあとは歯磨きをする習慣をつけましょう。

## 11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や  
食べられることに感謝しましょう。



みなさんが毎日食べている食事には、たくさんの人が関わってくれています。お米や牛乳、野菜を作ってくれている人、食べられるように調理してくれるお家の方や給食の調理員さん…などです。まわりに対する思いやりの心を大切に、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。また「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつも忘れずにしましょう。



## 「おいしい朝ごはんメニュー」おはよう！しっかり朝ごはん！

### 「豆乳味噌汁」

1人分エネルギー：61kcal，塩分：1.1g

| 材料    | 4人分  | 作り方                                                                                        |
|-------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| さつまいも | 80g  | ① 材料を切り、通常より少なめの水加減で加熱する。<br>② 火が通ったら豆乳を加え、温度が上がったところで味噌を溶き入れる。<br>☆お好みで鮭や豚肉などを入れても美味しいです。 |
| 人参    | 30g  |                                                                                            |
| ねぎ    | 20g  |                                                                                            |
| 小松菜   | 40g  |                                                                                            |
| 調整豆乳  | 80cc |                                                                                            |
| 味噌    | 36g  |                                                                                            |

#### ◎おすすめポイント

秋の食材「さつまいも」を使ったレシピです。さつまいもは食物繊維が豊富ですので、腸の調子を整えたりコレステロールを抑制したりします。また、ビタミンも含まれていますので、風邪予防にもぴったりです。

