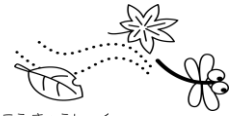


# 11月給食だより



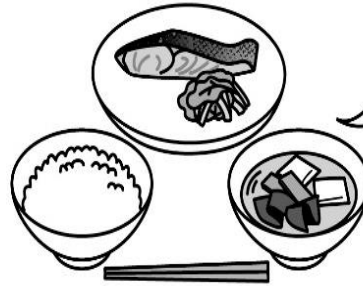
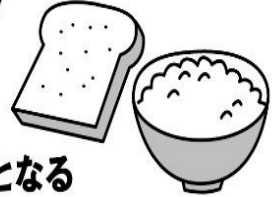
さめがわむらがっこうきゅうしよく  
鮫川村学校給食センター

あき ふうか あさばん ひ こ さむ かん きせつ にち げんき す はやお  
秋も深まり、朝晩の冷え込みに寒さを感じる季節です。1日を元気に過ごすためには、早起きして、朝ごはんをしっかり摂ることが大切です。

## 朝ごはん、寒さに負けない体づくりを!

寒い時期を迎え、朝起きるのがつらいという人も多いと思います。寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときにはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、  
脳のエネルギー源となる  
主食をしっかりとりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



## 11月の献立で「みんなの給食レシピ」が登場!!

テーマ 「みそ」を使ったおいしい料理

● 8日(金) 鮫川小学校4年・泉田 悠愛さん

### 「みそハンバーグ」

・・・ハンバーグの下味に、“みそ”とマヨネーズを使います。みそを入れることで、うま味がアップ!

● 12日(火) 鮫川中学校1年・武藤 正樹さん

### 「豚のねぎみそ焼き」

・・・豚肉と相性の良い“みそ”をタレに使います。豚肉を焼き、タレをからめる料理ですが、給食では、みそダレにつけ込んだものを焼き上げたいと思います。

11月は2つの給食レシピが登場します。お楽しみに☆

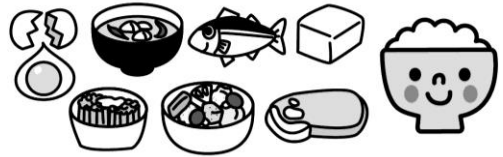




わしょく ひ わしょく にほんじん でんとうてき しょくぶんか むけいぶんか  
 和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化  
 いさん とうろく にほんじん でんとうてき しょくぶんか  
 遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化につい  
 て見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として  
 制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、ぎょう  
 事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えてい  
 きます。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい

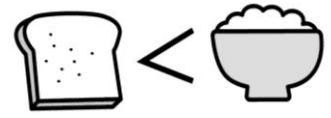


いろいろな食材や味付けの野菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ごはん自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯 (150g) 当たり

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるごはんは、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おながすきにくなります。

★正しいおはしの持ち方を身につけましょう。

① 1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。

② 「1の字」を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。

③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

④ 上のはしだけを動かすように、はし先を閉じたり開いたりする。

子どもの心を育て「共食」のススメ



家族で食卓を囲んでいますか？ 忙しくてなかなか家族がそろわないという家庭が多いかもしれません。しかし、朝食をひとりで食べている子どもは、そうではない子どもに比べて、心や体に不調を感じる場合が高くなります。

「共食」は、食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片づけなど、「食行動を共有すること」とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。

家族で食卓を囲んでいても、これでは共食とはいえません。会話を楽しみながら食事をしましょう。

