

11月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
鯉川村学校給食センター

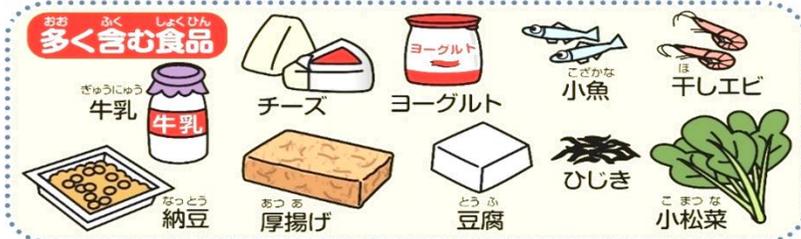
秋が深まってきました。木々の葉も色づきはじめ、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調整をこまめにし、規則正しい食生活で冬にそなえましょう。

11月8日 いい歯の日



健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたらしっかり歯をみがくこと、そして好き嫌いせずに、いろいろな食べ物を満遍なく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムは意識してとりたい栄養素です。

カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる



カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！



11月23日は「勤労感謝の日」



11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の働きによって成り立っています。心をこめて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

牛肉の提供がありました!!

10月13日(水)の給食で、「すき焼き」が登場しました。「すき焼き」に使用した牛肉は、なんと!! 『福島牛』です。これは、コロナウイルスでの外食自粛などの影響で、畜産業にも損害があり、給食でも支援を!!と福島県の畜産課さんが『福島牛』を提供してくださいました。11月20日(金)の給食であと1回、「ピビンバ」として登場します。お楽しみ♪そして、給食ではなかなか提供することのできない牛肉です。提供していただいたことに感謝をし、おいしくいただきましょう。

感謝の心を大切に



やわらかく、おいしい牛肉です。

「やっぱり違うな〜」の味!!!



きゅうしょく

給食センタークイズ



Q1 これは何を^{なに}する道具^{どうぐ}でしょう？



Q2 これは何の作業^{さぎょう}をしているところでしょう？



真剣に袋を見ています

きゅうしょくこんだてしょうかい

【給食献立紹介】

今回は「豚肉のねぎみそ焼き」の紹介です！これからの季節にぴったりの、ごはんにあう味付けです。ぜひ、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

※分量（4人分）は小学校の給食提供量となっています。

材 料 (4人分)

豚ロース（又はもも）切身	1 枚 50g	} A
ねぎ	10g	
みそ	15g	
みりん	12g	
しょうゆ	10g	
おろしにんにく	3g	
さとう	5g	
ごま油	1.5g	

作り方

- ① ねぎをみじんぎりにする。
- ② A の調味料を合わせ、豚肉に30分程漬け込む。
- ③ フライパンで味付けした豚肉を焼く。
- ④ 火が通ったら、完成♪

※給食では、フライパンではなくオープンで焼いています。



<クイズの答え>



Q1 …炒め物をする時に使う「ヘラ」です。



大きな釜で、具材を炒める時に使います。

重さ 1.2 kg、調理員さんも体力勝負です。

Q2 …はさみで切った、袋の切り口をチェックしています。

切り口がきちんと合うかを確認することで、切れ端がないことを確認して、異物混入にならないように注意して作業をしています。

