11月 ぱくぱく

発行：令和３年１１月
小林東方学校給食センター

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みや、空気の乾燥で風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい季節になります。規則正しい生活習慣とこまめな手洗いうがいを心がけましょう。

11月24日は和食の日

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも深くかかわっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。

和食のすばらしさを知ろう　受け継ごう

１．新鮮で豊かな食材

日本各地で、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。

2．栄養バランス

“一汁三菜”を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれています。

３．季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛りつけなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しみます。

４．年中行事と食

日本の食文化は、正月などの年中行事と深く関わっており、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。

11月８日は いい歯の日

生涯にわたって、口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをしっかりして歯の健康を保ちましょう。

感謝の心を大切に

11月23日は「勤労感謝の日」です。おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをしましょう。

地産地消

宮崎県では、毎月16日を「ひむか地産地消の日」として地産地消の普及を推進しています。東方給食センターでも毎月、「こばやし地産地消の日」として地元で栽培・生産されている食材を多く使った給食を提供しています。小林産の新鮮で安心・安全な食材を味わって食べてくださいね。

今月は19日が「こばやし地産地消の日」です！

宮崎県の郷土料理

“かねんしゅい”を作ってみませんか？

【材料】（１人分）

- いももち：25ｇ
- 鶏肉：15ｇ
- 大根：20ｇ
- にんじん：10g
- こんにゃく：10ｇ
- ねぎ：５ｇ
- 煮干し：2.5ｇ
- 薄口しょうゆ：５ｇ
- みりん：１ｇ
- 水：100ｇ

【作り方】

①材料を一口大に切ります。
②煮干しで、だしをとります。
③材料をだしで煮込み、煮立ったところへ、いももちを入れます。
④調味料で味をととのえて完成です。

嬉しいご感想をありがとうございます！

いつもおいしいきゅう食を作ってくれてありがとうございます。おかげではやくきゅう食をたべられます。きらいなたべものもちょっとは、たべられるようになりました。
南小２年　児童

いつも美味しい給食をありがとうございます。美味しくて２回もおかわりをしました。これからもよろしくおねがいします。
三松小４年　児童

学校で一番の楽しみといえば給食でした。子どもも同じことを家で言っていた時に30年前を思い出しました。いつもありがとうございます。
須木小３年　保護者

きりとり

◆　給食に関する感想などをぜひお聞かせください。
下の欄に記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しください。

（　　）学校　（　　）年　お名前（　　）