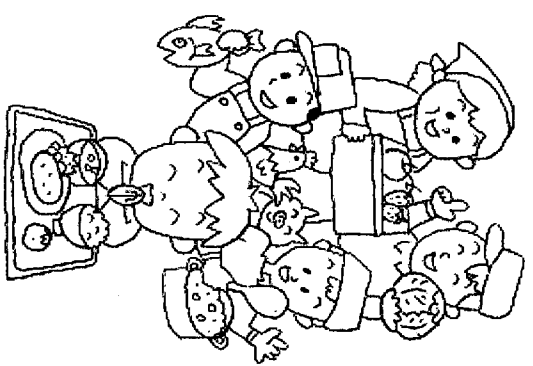


11月 食育だより

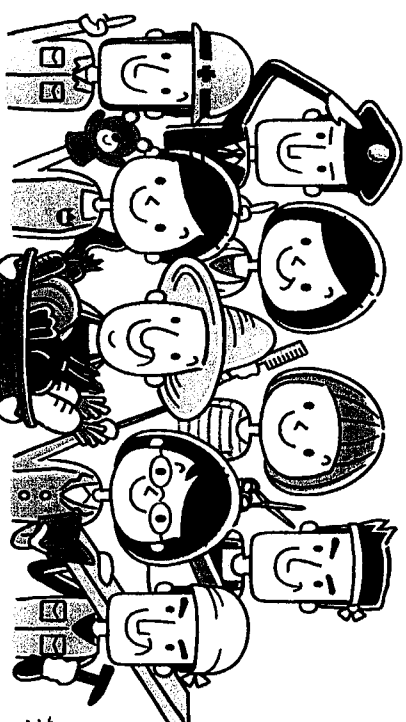
11月23日は『勤労感謝の日』

食べ物を食べる時に
考えてみましょう
食材を作る農家さん、酪農家さん
漁師さん、食材を運ぶ運送屋さん
食材を調理する人(家の人)
私達の食べ物はたくさんの方の働き
があって出来るのです
感謝の気持ちを忘れずに



いいにほんしよく わしよく
11月24日は『和食の日』

①春夏秋冬の旬を生かした料理
季節の食材を食べることににより
その食材の最大限の栄養を
摂取することができるので
体にとても良いです



「いただきます」しましょう！
働くまわりの人に感謝の気持ちを
伝えましょう！
きつと喜んでくれます

②バランスのとれた食事
主食のごはんを中心に主菜
副菜、汁物と一汁三菜に
なっているのでバランスが
良い献立になっています



④煮る、焼く、蒸すなどの調理法
これらの調理法は油をあまり使用
しないのでヘルシーです



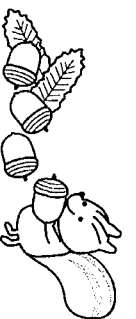
11月7日は『立冬』です

③発酵食品が腸内環境を整える
納豆や漬物、味噌、醤油
みりんなどの調味料は発酵食品です

⑤だしの旨味が塩分量を抑えることができます
だしは素材の旨味を引き出してぐれて
旨味成分もたっぷりなので、風味が出て
食塩を抑えることができます

無形文化財である和食は
世界も認めた素晴らしい食文化です
大切に未来へ継承していきましょう

11月のおすすめ献立

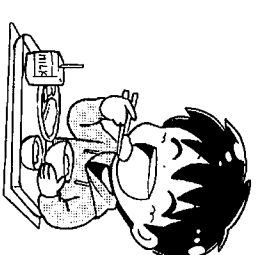
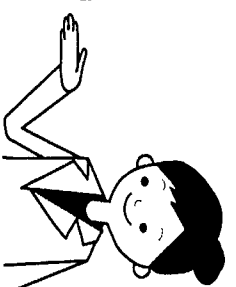


11月25日(月)の献立

肉じゃが・ごま和え(ゆしとほうれん草)・白菜となめこの味噌汁
バランスがとれた和食の献立です。
「肉じゃが」は各家庭でも食べられている定番の和食ですね

11月26日(火)の献立

ナシコレン・ビーフンとハムステーキ・あざりと豆乳スー
ズク登場の「ナシコレン」！
インドナシコレンの料理で「ナシ」はご飯を意味し「コレン」は炒めると言う意味です
インドの香辛料が効いたチャーマンです
給食では子供向けにケチャップ等で味付けしています



「立冬」は言葉通りの冬の始まりを意味します
朝と夜の冷え込みが厳しくなる頃でしょう
体調を崩しやすい時期でもあるので、
しっかりと寒さ対策しましょう

根菜類や色の濃い野菜



体を温める食べ物

ココアなどに含まれるカカオ
も体あたためる効果があります

