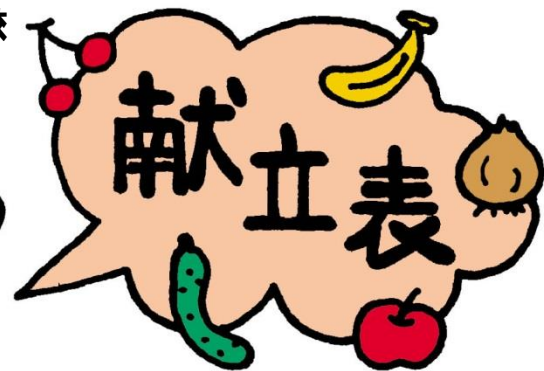




11月

久里浜特別支援学校



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

1日 R4年度小学部入学選考
 ごはん、ぶたじる
 しろみざかなのてんぷら (ホキ)
 そえ：アスパラのおかかあえ
 ひじきのいりに
 しろぶどう&ほうれんそうジュース

2日
 ごはん、わかめスープ
 ササミカツ、チーズフライ
 (トマト、ブロッコリー)
 ちくぜんに、ヤクルト

3日
 ぶんかのひ
 文化の日

4日 *ハンバーグに入っている玉葱は神奈川県産です。
 ごはん、かきたまじる
 ハンバーグ (いんげんソテー、
 にんじんグラッセ、ポテトフライ)
 きりほしだいこんのもの
 ジョア (プレーン)

5日
 くりごはん、すましじる
 サワラのみそつけやき
 たこのすのもの
 ぎゅうにゅうプリン

8日
 ぶりかえきゅうぎょうび
 振替休業日

9日
 うめごはん、きのこじる (みそじる)
 とりにくのてりやき
 (ブロッコリー、カリフラワー)
 ぜんまいのもの、ヤクルト

10日
 スパゲティ・ミートソース
 とうにゅういんりょう
 (ばくがコーヒー)
 コールスローサラダ
 アセロラゼリー

11日
 げんまいごはん、ぶたじる
 サケのしおやき、そえ：しおもみ
 ほうれんそうソテー
 すだちゼリー

12日
 ハヤシライス、ぎゅうにゅう
 だいこんサラダ、りんごゼリー

15日 *メンチカツに入っている玉葱は神奈川県産です。
 チーズパン
 カニとほうれんそうのスープ
 メンチカツ (トマト、ブロッコリー)
 カボチャサラダ *かぼちゃは神奈川県産です。

16日
 げんまいごはん、みそじる
 すどり、マカロニサラダ
 げんきヨーグルト

17日
 げんまいごはん、もずくスープ
 カジキのみそてりやき
 そえ：ブロッコリー
 さんしょくナムル
 しょうなんゴールドゼリー

18日
 ソースやきそば、ぎゅうにゅう
 かにサラダ
 かんフルーツ (ラ・フランス)

19日
 サンドパン、ぎゅうにゅう
 チリコンカン、ポテトサラダ
 かんフルーツ (みかん)

22日
 ごはん、すいとん
 ぶたにくのみそつけやき
 そえ：ブロッコリー
 きんしたまごのあえもの、ヤクルト

23日
 きんろうかんしゃのひ
 勤労感謝の日

24日
 しょうゆラーメン、ぎゅうにゅう
 あげぎョーザ (ブロッコリー)
 あんにんフルーツ

25日
 ビビンバ、はるさめスープ
 じゃがいものカレーいため
 ソールプレーン

26日
 いもごはん、とりじる
 サバのしおやき、しらあえ
 あつあげのもの
 ヤクルト

29日
 たらこスパゲティ、キャベツのスープ
 とりにくのサラダ
 やきプリンタルト

30日
 ごはん、じゃがいものスープ
 とりにくとレバーのあまからに
 はるさめサラダ (みかん)
 ジョア (プレーン)

平均栄養価：熱量 641Kcal たんぱく質 26.6g

【給食室からのお知らせ】

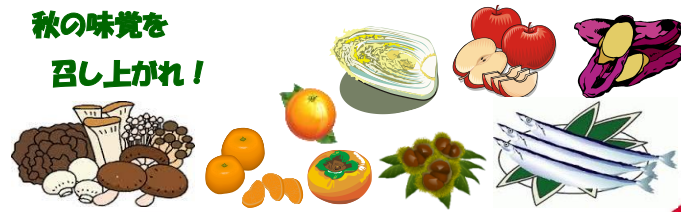
- ◆11月1日 (月)：小学部は休業日、幼稚部は授業日です。
- ◆11月6日 (土)：登校日です。給食はありません。*11月8日 (月)：振替休業日
- ◆12月の給食費は定額徴収になります。(※欠食の処理はいたしません。)



今月の給食目標
 「よくかんで、
 たべよう！」

モク
モク
モク
モク

秋の味覚を
召し上がれ！



11月

久里浜特別支援学校

ぱくぱく

食育通信

第162号



栄養教諭 中田 秀子



給食目標「よくかんで、たべよう！」
食育目標「感謝して、たべよう！」

モグ
モグ
モグ
モグ



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。手洗いは感染症予防の基本です。こまめに手を洗いましょう。また、外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。感染症にかからない丈夫な体を作るには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとること、睡眠を十分にとることが大切です。屋外・室内の気温差を調節できる服装にすることなども大切です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



「和食」を見直そう!



11月24日



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行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ます。

(一社)和食文化国民会議・制定



家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> <p>副菜 主菜</p> <p>ご飯 汁物</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
---------------------------------	---------------------	---	---------------------------	------------------

新米の季節です



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示(※)が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんご、せんべいなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。



お米からできるもの



11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

食べ物クイズ ~ 竜田揚げ ~

Q1.竜田揚げは、赤みがかった色から、あるものを表現している料理と言われます。それはなんでしょう？

- ①夕日 ②もみじ ③りんご



【解説】*答えは最後にあります。

小倉百人一首に、在原業平の「ちはやぶる 神代もきかず 竜田川 からくれないに 水くくるとは」という和歌がありますが、これは奈良県にある紅葉の名所として知られている竜田川に、鮮やかな紅色の紅葉が流れる様子を詠んだもので、竜田揚げの揚げた後の赤褐色の色が紅葉のように見えることから、この和歌に由来しているという説があります(*竜田揚げは、主に鶏肉や魚に、しょうゆやみりん、酒で下味をつけ、小麦粉や片栗粉などをまぶして揚げる料理で、ほんのり赤く仕上がります)。

竜田揚げ以外にも、赤みのある料理には、もみじおろし、もみじ焼きなど、もみじの名をつけるものもあります。 **答え：②**