



11月

久里浜特別支援学校



月

火

水

木

金

今月の給食目標

「よくかんで、
たべよう！」



1日

スパゲティ・ミートソース
ぎゅうにゅう
ひじきのちゅうかあえ
やきドーナツ (チョコあじ)

2日

げんまいごはん
きのこじる (みそしる)
とりにくのからあげ (トマト、ブロッコリー)
タラモサラダ、ソファールプレーン

3日

ぶんかのひ
文化の日

4日

いりこなめし、すましじる
サワラのみそづけやき
さんしょくやさいのすのもの
かぼちゃのすあげ

7日

ふりかえきゅうぎょうび
振替休業日

8日

ごはん、かきたまじる
ハンバーグ (にんじんグラッセ、
いんげんソテー、ポテトフライ)
きりほしだいこんのもの
ジョア (ストロベリー)

9日

げんまいごはん、けんちんじる
サバのみそに
はるさめのいためもの
げんきヨーグルト

10日

ソースやきそば、ぎゅうにゅう
かぼちゃサラダ、アセロラゼリー

11日

ごはん、わかめスープ
はっほうさい、あんにんフルーツ

14日

ごはん、ぶたじる
ホキのてんぷら
(アスパラのおかかあえ)
ひじきのいりに
アップル&キャロットジュース

15日

こぎつねごはん、さつまじる
ひとくちヒレカツ (キャベツ、トマト)
マカロニサラダ

16日

ハヤシライス、ぎゅうにゅう
うずらのたまごのゆでたまご
コールスローサラダ

17日

ごはん、きのこじる (すましじる)
カジキのみそてりやき (ブロッコリー)
ポテトサラダ

18日

ごはん、にくだんごスープ
サケのしおやき (しおもみ)
ほうれんそうソテー
ヤクルト

21日

たらこスパゲティ、ぎゅうにゅう
とりにくのサラダ

22日

ごはん、すいとん
アジフライ (キャベツ、トマト)
きりこんぶのもの
かつらきゆずゼリー

23日

きんろうかんしゃのひ
勤労感謝の日

24日

ポークカレー、ぎゅうにゅう
はるさめサラダ (みかん)
ベアクリームワッフル

25日

サンドパン
しろはなまめとかぼちゃのスープ
チリコンカン
カリフラワーのサラダ
ヤクルト

28日

じゅっごくごはん、みそしる
とりにくのてりやき
(にんじんグラッセ、アスパラソテー)
きんしたまごのあえもの
しろぶどう&ほうれんそうジュース

29日

げんまいごはん、たまごスープ
チーズカツ (キャベツ、トマト)
ぜんまいのもの

30日

ごはん、もずくスープ
サバのしおやき
(きゅうりのかおりづけ)
あげじゃがいものそぼろに
かんフルーツ (みかん)

秋の味覚を
召し上げ！



平均栄養価：熱量 628Kcal たんぱく質 27.4g

☆試食週間：14日～18日☆

11月

久里浜特別支援学校

ぱくぱく

食育通信

第174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！」



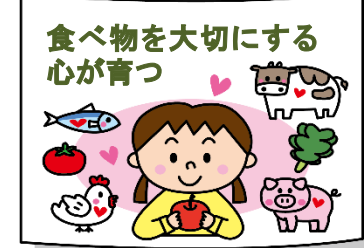
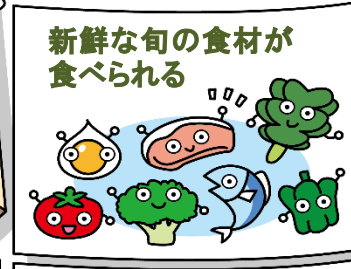
健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気を付けましょう。

<p>よくかんで食べよう</p>	<p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p>	<p>甘い物はとり過ぎないようにしよう</p>	<p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p>	<p>食べた後は歯をみがこう</p>
------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------

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事です。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。

「地産地消」

「地産地消」とは、地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことです。食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。



11月8日は「いい歯の日」



虫歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよく噛んで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月24日は「和食の日」



日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、以下のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

- ①多様で新鮮な食材と、その持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり

日本人が発見した「うま味」

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布...グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し...イノシン酸
- ◆干しいたけ...グアニル酸



だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名付けました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のの一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

和食のマナーをチェック!



<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来る上るまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか？</p> <p>お碗の持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のお椀、は手に持って食べます。</p>	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか？</p> <p>上の箸だけを動かす 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p>
--	--	---

【給食室からのお知らせ】 ◆試食週間に参加された方の試食代金は、11月の給食費に合算させていただきます。
◆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。）