



Main table with columns for Date, Dish Name, and Nutritional Information (Energy, Protein, Fat, etc.).

*パン製造工場では、卵・くるみなどを含む製品を製造しています。

*行事等による給食の中止は、学校からのお便り等で確認してください。

*材料入荷等の都合により献立が変更になる場合があります。

*竜王町産の食材には下線が引いています。

【裏面に続く】



「食育だより」では、毎月目標や行事食、給食レシピ紹介などを掲載します。家族みんなで読んで、食卓の話題のひとつにしてください。



今月の給食目標 「好き嫌いをなくそう!!」

誰にでも一つか二つ、嫌いな食べ物はあるものです。食べてみた味が、においが食感が・・・嫌いになる理由は人それぞれ。しかし、大人が嫌いだから家庭の食卓に一度も出てこないために、食べたことのないものを嫌いという子どもがいます。味覚は年齢とともに変化をします。子どものころに嫌いだったものも、大人になると食べられるようになることはよくあります。子どもには、いろいろなものを食べる機会を作ってあげましょう。



十三夜献立 11月1日(水)

ごはん、牛乳、大豆と鶏肉の炊き合わせ、白菜のゆかり和え、鶏団子入りすまし汁、一食さつま芋と栗のタルト

日本には、「十五夜」の月と並び、旧暦の9月13日の「十三夜」の月を鑑賞する風習があります。「十五夜」の月を見たら、この「十三夜」の月も見るとされ、どちらか一つしか見ないのは、「片見月」といって、嫌われたそうです。「十五夜」は「芋名月」と呼びますが、「十三夜」は、お供えに栗や豆が用いられたため、「栗名月」や「豆名月」と呼ばれます。今年の「十三夜」は、11月1日です。きれいな月が見られるといいですね。



中学2年生アイテアメニュー・かみかみ献立 11月8日(水)

ごはん、牛乳、千キンナゲット、噛みごたえやみつき切干大根の色どりサラダ、イタリアンたこのトマト煮込み

11月8日は、「いい歯の日」です。今年、中学2年生が夏休みの課題で考えた「かみかみメニュー」の中から、サラダと煮込み料理の2点を紹介します。どちらも、噛むことだけでなく、色どりや食べやすさを考えたすてきなメニューです。

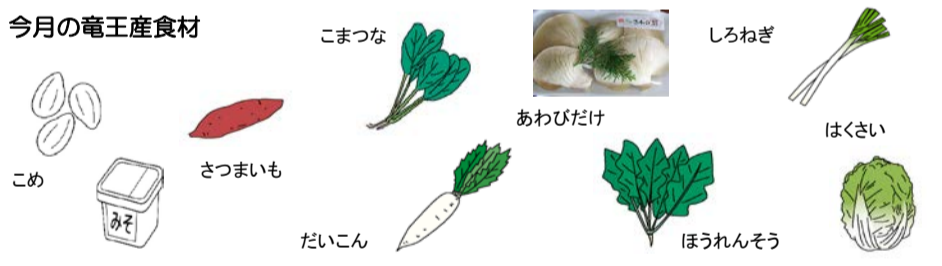
献立紹介 「ちくわのもみじ揚げ」(6日)

材料(1人分)	
焼きちくわ	1本
人参のすりおろし	6g
青のり	0.2g
小麦粉	10g
溶き卵	4g
塩	少々
揚げ油	適量

作り方

- ①ちくわは斜め半分に切る。
- ②人参のすりおろし、青のり、小麦粉、溶き卵、塩、水を混ぜて衣を作る。
- ③揚げ油を熱し、①のちくわに②の衣をからめて揚げる。

今月の竜王産食材



積極的に魚を、食べよう!

魚は、特有の臭いや骨があるからなどと、敬遠されがちですが、魚には成長期の体づくりに欠かせない栄養が、多く含まれています。魚の良さを知り、積極的に魚をいただきます。

体を丈夫にする



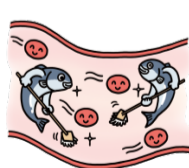
筋肉、皮ふ、内臓など、体の組織をつくる「たんぱく質」が多く含まれている。また、マグロなどの赤身の魚や血合には、「鉄」も多く、貧血予防に役立つ。

骨や歯を丈夫にする



丸ごと食べられる小魚などには、骨や歯を丈夫にしてくれる「カルシウム」が多く含まれている。また、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」も多く含まれる。

血液をサラサラにする



青魚とよばれるさば、さんま、いわしなどの脂には、n-3系の多価不飽和脂肪酸が多く含まれ、血液をサラサラにする効果があり、生活習慣病の予防に役立つ。

和食の日献立 11月24日(金)

ごはん、牛乳、さんまの筒煮、小松菜のごま和え、里芋と根菜のお吸い物

11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。「和食の日」は、「和食・日本人の伝統的な食文化」が平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録され、それを受けて制定されました。和食は、健康的な食生活を支える栄養バランスのよい食事として世界に認められています。



竜王町食育推進計画 食育の合言葉(園・学校)
☆野菜を食べて 元気モロロ!
☆大切にしよう 食べものの命
☆よくかもう かめほかむほど おいしいよ