

11月給食だより

令和7年度
境港市学校給食センター



11月24日は **和食の日**

～和食の良さを知ろう！～

①多様で新鮮な食材を使い、その持ち味をいかして調理する。



②ごはんを主食とした、栄養バランスがとれた健康的な食事である。



③器や盛り付けも工夫し、自然の美しさや季節の移ろいを表現している。



④正月や節分などの年中行事と深い関わりがある。



和食の基本「一汁三菜」

ごはんを主食として、「汁」と3つの「菜(おかず)」をそろえる「和食」は、栄養バランスが整いやすいため、健康食として世界に注目されています。

※2013年12月に、「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産登録されました。

食欲の秋

読書の秋

本とコラボ給食

10月27日～11月9日は、読書週間です。読書週間で、本に出てくる食べものや料理が給食に登場しますよ！

給食から、本に興味を持ってもらい、秋の夜長に、家族で読書はいかがですか。

○紹介する絵本は・・・

11月4日(火) 絵本 **「給食番長」**

カレーシチュー

11月5日(水) 絵本 **「ちくわのわーさん」**

ちくわの磯辺揚げ

11月6日(木) 絵本 **「りんごかもしれない」**

アップルソースあえ

11月7日(金) 絵本 **「もぐもぐこっくん」**

ごぼうのごまマヨあえ



11月8日は



みなさんは、普段から、歯の健康について考えていますか？

「よくかむ」、「だらだらと長時間食べ続けない」、「歯みがきをていねいにする」など意識してみましょう。

学校給食では、毎月「かみかみ献立」を実施しています。

今回は、11月の「かみかみ献立」から一品をご紹介します。

☆☆かみかみレシピ☆☆

～ポークビーンズ(11月18日より)～



【材料】(4人分)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| • 豚肉(薄切り).....80g | • 大豆水煮.....60g |
| • たけのこ水煮.....40g | • さやいんげん.....25g |
| • 玉ねぎ.....100g | • トマト水煮.....40g |
| • にんじん.....40g | ★ ケチャップ.....大さじ3 |
| • ぶなしめじ.....15g | • ウスターソース.....大さじ1 |
| • えのきたけ.....15g | • 塩 こうじ.....大さじ1 |
| | • 砂糖.....小さじ1 |
| | • 水.....200ml |

- ① 豚肉は2cm幅に切る。たけのこ、玉ねぎ、にんじんは1cm角に切る。ぶなしめじ、えのきたけは石づきを取り、ほぐす。さやいんげんは2cmの長さに切る。
- ② 鍋を熱し、豚肉をから炒りする。玉ねぎ、にんじん、たけのこを順に入れて、さらに炒める。トマト水煮と水を入れて、蓋をして火が通るまで煮る。
- ③ 大豆と★の調味料を入れて、味をととのえる。仕上げにさやいんげんを加え、火を通す。

11月の給食費の口座振替日は、**12月1日(月)**です。
便利な口座振替を利用しましょう。