

# 11月給食たより

令和元年度 11月  
岩出市学校給食共同調理場

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝・晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。衣類の脱ぎ着をこまめにして体温の調節をしてください。また、外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに、食事をしっかりと、風邪予防のための体力と免疫力をつけましょう。



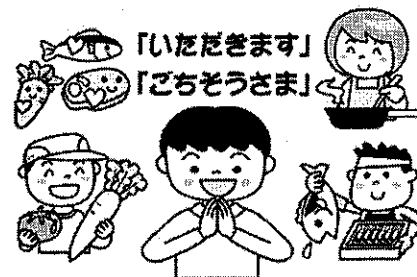
11月23日は勤労感謝の日

## 感謝の気持ちをこめて食事をとりましょう！

給食は、たくさんの人や命に支えられています。給食を作っている調理員さん、野菜を育てる農家さんや漁師さん、食べ物を運んでくださっている方たちがいます。

また、牛やぶた、にわとり、魚、野菜、果物などすべてに命があり、わたしたちはその命をいただいています。

今、目の前に食べ物があることに感謝して、毎日の食事ができるとよいですね。ご家庭でも食について話し合ってみてください。



## ～ お米のおいしい季節になりました ～

お米が収穫時期を迎え、給食のごはんも11月から新米になります。

新米は水分が多く、甘みがあるのが特徴です。炊き上がりは、白くツヤがあり、ピカピカと輝

いています。

農家の方が、丹精込めて作ってくれた新米を味わって食べましょう。



## ～11月の献立より～

### 「ちくわのもみじ揚げ」

・・・紅葉の時期です。給食でも秋を感じてもらいたいと思い、衣にすりおろした人参を混ぜてほんのり紅く色づけし、ちくわにからめて揚げます。

### 「さんまの磯辺揚げ」

・・・旬のさんまをしょうゆ、酒、生姜で下味をつけた後、青のり入りの衣をつけて揚げます。口の中に入れると青のりの香が広がって、おいしいですよ。

### 「野菜マーボー丼」

・・・いつものマーボー丼に、ピーマン、パプリカ、ズッキーニを加えて野菜をたっぷり使ったマーボー丼にしました。彩りが良く、ピリッとした辛さで、食欲のわく味付けです。

### 「根菜のごま風味汁」

・・・根菜であるじゃがいも、人参、大根、ごぼうがたっぷり入ったみそ汁に、すりごまを入れます。すりごまが入ることでコクが出て、味も香りもぐっと良くなります。食物繊維やミネラルもとれますよ。

### 「厚揚げのカレー煮」

・・・豚ひき肉と厚揚げ、大根、玉ねぎ、人参、いんげんなどを使った煮物です。カレー粉で味をつけていますが、しょうゆやみそも隠し味に使っているので、ごはんにはぴったりです。

## 和歌山県より「さば」と「みかん」をいただきます

和歌山県には、海の恵み、山の恵み、川の恵みなど、たくさんの自然の恵みがあります。これらの素晴らしい恵みを味わうことをとおして、ふるさとを大切にする子どもたちの育成を目指し、今月は「さば」と「みかん」が和歌山県から提供されます。

