

11月給食だより

令和2年度 11月
岩出市学校給食共同調理場

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感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!



栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



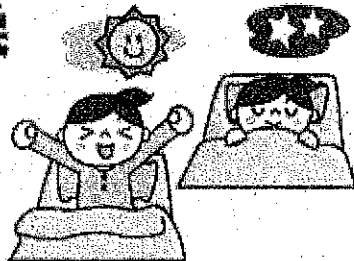
適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



こまめな手洗い

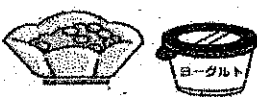
手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。



意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質	体力をつける	魚介類	肉類	大豆・大豆製品	卵	牛乳・乳製品		
ビタミンA	のどや鼻などの粘膜を保護する	ウナギ	ギンダラ	レバー	にんじん	かぼちゃ	ほうれん草	
ビタミンE	血行をよくする	アーモンド	ピーナッツ	ひまわり油	サケ	ツナ缶	かぼちゃ	モロヘイヤ
ビタミンC	免疫力を高める	野菜	いも類	果物				

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子（腸内環境）を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。
*免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。



～11月の献立だより～

「スラッピージョー」
・・・スラッピージョーは、トマトケチャップなどで味付けしたひき肉をパンにはさんで食べるアメリカで大人気の料理です。スラッピーには、「汚れる」「だらしない」などの意味があります。食べるときに口元が汚れたり、鼻がこぼれ落ちたりすることからついた料理名だそうです。

「どさんこ汁」
・・・どさんこは、漢字で書くと「道産子」で、北海道で生まれたものを意味する言葉です。北海道でたくさん作られているじゃがいも、玉ねぎ、人参、とうもろこしが入っています。

「鶏肉のはちみつレモンがらめ」
・・・鶏のから揚げに、しょうゆ、砂糖、はちみつ、レモン果汁で作ったタレをからめます。はちみつの優しい甘みと、レモンのさわやかな香りと酸味が感じられると思います。

「さばの辛味みぞれがけ、みかん」
・・・11月のさばとみかんは、和歌山県の自然や産業に親しみをもってもらうために、県よりいただくものです。さばもみかんも、和歌山県で水揚げや栽培されたものです。

「蕁わかめのみそ汁」
・・・蕁わかめは、わかめの茎の芯の部分です。肉厚で、コリコリとした食感が特徴です。いつも食べているわかめ（葉の部分）よりもカルシウム、マグネシウム、食物繊維を多く含んでいます。

「ぎょうざ風そぼろ丼」
・・・ぎょうざの中の具をごはんにかけるイメージです。豚ミンチ、キャベツ、玉ねぎ、ニラ、えのきだけを使い、食べやすいように片栗粉でとろみをつけます。

「鉄分たっぷりサラダ」
・・・鉄分が豊富に含まれる、ほうれん草とひじきを使ったサラダです。ほうれん草は、鉄分以外に、ビタミンCもたくさん含まれています。ビタミンCは、鉄分が体に吸収されやすいようにサポートする働きがあります。ほうれん草とひじきを組み合わせることで、効率よく鉄分がとれます。

「チリコンカン」
・・・チリコンカンとは、南米で親しまれている国民食です。チリコンカンのチリとは、唐辛子のことで、豆をひき肉や玉ねぎ、トマトと一緒に煮込み、唐辛子で味をつけたものをチリコンカンと呼びます。給食では、チリパウダーで味をつけていますが、食べやすいように辛味をひかえて作ります。