

11月給食だより

令和2年10月30日
品川区立鈴ヶ森中学校
栄養士 西田 誉唯子

すっかり暑さも遠ざかり、冬に近づいてきました。日が暮れるのも早くなり、だんだんと寒さが増してきて、体調を壊しやすい季節です。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ですね。しっかり食事を摂り、冬に負けない身体作りをしましょう！



★お弁当の日★



- ① 献立を考える ② 買い物に行く
③ 調理する ④ 片付ける



11/2(月)は、「お弁当の日」です。この日、給食ではありません！生徒も先生も自分たちで作ったお弁当を持参します。弁当の日を通して、生徒の皆さんが食や料理に興味を持ち、自分で作ることの難しさや楽しさ、作ってくれる方への感謝、食事の大切さを感じてくれると嬉しいです。

★和食の日★



11月は和食月間、11月24日は「いい日本食」のごろ合わせで「和食の日」です。2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食のよさを知って、子どもたちに受け継いでいきましょう。

和食の日献立；吹き寄せごはん・沢煮椀・もずく入り卵焼き・みかん

(吹き寄せごはんは、木の葉が風で「吹き寄せ」られた様な彩りを表したごはんです。様々な具材と栗の入った、とても秋らしいごはんです。)

★献立紹介★

オープンで！簡単！

【ぶりの照り焼き】(4人分)

- ・ぶり切身 4切
- ・しょうが汁 少々
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

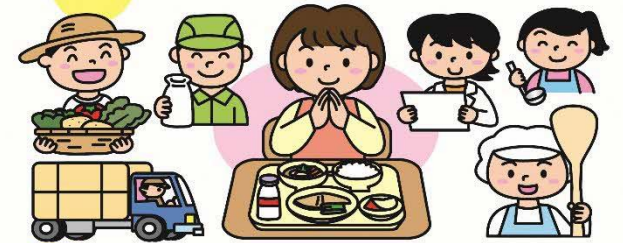
タレ

- ① 天板にクッキングペーパーを敷き、魚を並べ八分までオープンで火を通す(250℃ 10分)
- ② タレをかけ、もう一度焼く(250℃ 8分)
- ③ 皿に盛り付ける

※オープンの温度加減は、家庭によって違います。調整して焼いてください♪

“食事のあいさつ”に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」

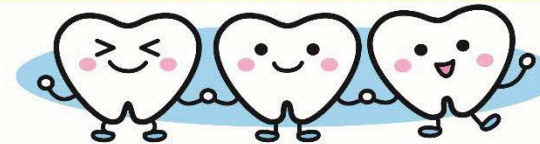


「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

11月8日 いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし菌があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし菌を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

むし菌にならない食生活のコツ むし菌がある人は、早めに治療しましょう

<p>よくかんで食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>おやつをだらだら食べない</p>	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>
------------------------------	---------------------	----------------------	----------------------

カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品

牛乳	チーズ	ヨーグルト	小魚	干しエビ
納豆	厚揚げ	豆腐	ひじき	小松菜

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！



10/27の献立「さんまの姿煮」は骨まで食べられましたね！魚の骨にはカルシウムがたっぷりです！！骨まで柔らかく煮るのはとても手間がかかりますが、その分おいしさも栄養も倍増です。積極的に食べましょう♪