



上の甲だよい11月

荒尾市立学校給食センター

こんげつ きゅうしょく
今月の給食テーマ

かんしゃ た 感謝して食べよう♪



ひく はや ふゆ き かん
日が暮れるのが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じますね。
さて、11月23日は、「勤労感謝の日」です。私たちが普段何気なく食べている肉や魚などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは生活をしています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりとたくさんの方が関わっています。食事をするときには、感謝の気持ちをこめて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

「いただきます」「ごちそうさまの
あいさつをしっかりと



こんげつ こんだてしょうかい
今月の献立紹介♪

だいず に
「大豆のカレーそぼろ煮」



ざいりょう
〈材料〉(5人分)

- 豚ひき肉・・・130g
- 水煮大豆・・・60g
- おろしにんにく・・・少々
- 枝豆むき身・・・30g
- にんじん・・・40g
- たまねぎ・・・110g
- マッシュルーム水煮・・・40g
- トマトケチャップ・・・大さじ1/2
- 中濃ソース・・・小さじ1
- カレー粉・・・少々
- パン粉・・・少々
- 食塩・・・少々
- サラダ油・・・大さじ1



つく かた
〈作り方〉

- ① にんじんはさいの目切り、たまねぎは、みじん切りに切る。マッシュルームはうすくスライスする。
- ② 鍋にサラダ油をひいたら、豚ひき肉・にんにく・カレー粉を入れ中火でしっかりと炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、たまねぎを入れさらに炒め、にんじんを入れる。
- ④ トマトケチャップ・中濃ソースを入れてしっかりと煮る。
- ⑤ パン粉を入れてさらに煮る。
- ⑥ 水煮大豆・枝豆むき身・マッシュルームを入れる。
- ⑦ 最後に食塩で味をととのえたら出来上がり♪



かぜ しょうぶ からだ つく
風邪をひかない丈夫な体を作ろう

さむ ふうこう しんはい
寒くなり、空気が乾燥してくると、風邪やウイルス・感染症の流行が心配されます。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



<p>栄養バランスの良い食事</p> <p>1日3食しっかりと食べ、好き嫌いせず、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p>	<p>適度な運動</p> <p>意識して体を動かしましょう。ストレス発散にもなりますよ♪</p>
<p>十分な睡眠</p> <p>早寝早起きを心がけ、疲れたときは、ゆっくりとやすみましょう。</p>	<p>こまめな手洗い</p> <p>手洗いは、感染症予防の基本です。外から帰ったときや食事をする前には、必ず手洗いをしましょう。</p>

じゅういち がつ よう か
11月8日 いい歯の日

むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、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>飲み物はあまくないものを選ぶ</p>	<p>食べたあとは、しっかりと歯をみがく</p>

ぜひ生活のなかで意識してみてください♪

しょくいく
食育クイズ

食欲の秋には、いろいろな食べ物が食べごろをわかえます。お米もその中の一つです。では、お米にちなんだクイズです。次のうちお米からつくられている食べ物は、どれでしょう？

- ① そうめん ② ビーフン ③ とうふ



こたえ：② ビーフン
ビーフンは、うるち菜という菜が原料の中国産の麺です。中国では「米粉」と書くそうです。11月の給食でもビーフンスープとして登場します♪お楽しみに！