



# 11月ひとくちメモひょう

令和4年度 にしねちがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火 1	水 2	木 3	金 4
<p>きゅうしょく ひと</p> <p><b>給食はいろいろな人に</b></p> <p>ささ</p> <p><b>支えられています</b></p> <p>給食が食べられるのは、農家(のうか)さん、漁師(りょうし)さん、食べ物はこうぼう人、栄養士(えいようし)や調理員(ちようりいん)さん、そして、はたらいてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。食べられることにかんしゃしましょう。</p>	<p>にくキャベ みそいため エビカツ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか たまご スープ</p> <p>きゅう食に、まい日で牛にゆうには、ほねやはをしようぶにしてくれるカルシウムがたくさんあります。体をつくるたんぱくしつもおおいので、せいちょうきのみなさんにはとてもたいせつな食ひんです。さむくなると、牛にゆうがのこりやすくなります。いっさいこのむと、しようかにわるいので、かむようにゆっくりのむといいです。</p>	<p>はなやさいサラダ</p> <p>あらびき ウインナー</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいも きのこの シチュー</p> <p>さむくなり、かぜがはやるきせつになりました。うがいやてあらいのほかにできるよほう方法は、バランスのよい食じで体の中のバリアをしっかり作ることです。とくにやさいのえいようがひつようになります。</p>	<p>ぶんかのひろ</p> <p><b>文化の日</b></p> <p>ごはん</p> <p>とうふの みそしる</p> <p>きょうは、はちまんたいのくまがいさんが作っている「だいこん」を使って煮物(にもの)にしました。だいこんは、明治時代(めいじだいい)には食べるクズとして、よく食べられていたそうです。なべりょうりやサラダ、だいこんおろしなどさまさまなりょうりにできますね。くまがいさんがおいしく育ててくれただいこんをかんにしゃしていただきますよ。</p>	
7	8	9	10	11
<p>こんにやくの とさに</p> <p>とりにくの こうみやき</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの みそしる</p> <p>じゃがいもはオランダ人によってジャワのジャカルタから日本に伝わりました。ジャガタライもがなまって、じゃがいもといわれるようになりました。こんげつ(こんげつ)のじゃがいもははちまんたいしでつくられたじゃがいもをつかっていますよ。</p>	<p>きりぼしだいこんの ソースいため</p> <p>くろはんべん フライ</p> <p>ごはん</p> <p>にくだんご スープ</p> <p>みずみずしいだいこんを長くほぞんするためにかんがえられたのが「きりぼしだいこん」です。だいこんをほぞりしたものをひるげ、天日に干して作ります。干すことで「ビタミン」やおなかのそうじをしてくれる「しくもつせんい」がえまます。</p>	<p>りんご (サンふじ)</p> <p>ポークビーンズ とうふカツ</p> <p>ごはん</p> <p>こまつな スープ</p> <p>イギリスには「一日一このりんごは医者いらす」ということわざがあります。むかしの人がりんごを食べると病気にかからないといっていたことからできたことばです。きょうの「サンふじ」というりんごです。</p>	<p>かみかみ くろめ</p> <p>かみかみあえ いわしの しょうがに</p> <p>ごはん</p> <p>いもだんご じる</p> <p>11月8日は「いい歯の日」でしたが、けつしよくの学校がない今日、「よくかむメニュー」にしました。よくかむと、食べずきを防いだり、「のう」の血流(けつりゅう)が良くなって、きお力や集中力を高めたりするこうかがあります。また、だえきがおおくて、むし菌のよほうにもなります。</p>	<p>なつとうあえ</p> <p>さけの あまずあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p> <p>鮭(さけ)は、さかなへんに十一一とかけしよくの学校がない今日、「よくかむメニュー」にしました。だいいんは、明治時代(めいじだいい)には食べるクズとして、よく食べられていたそうです。なべりょうりやサラダ、だいこんおろしなどさまさまなりょうりにできますね。くまがいさんがおいしく育ててくれただいこんをかんにしゃしていただきますよ。</p>
14	15	16	17	)
<p>あつあげと いかのチリソース</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか みそスープ</p> <p>たべる時の「しせい」はよいですか。しよっきをおいたまま、せなかをまるめてたべている人はいませんか。しよっきをきちんともって、せすじをのぼしてたべると見た目もよく、たべものしよつかもよくなります。</p>	<p>ごまみそあえ</p> <p>どりむねにの しおからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>まいたけ うどんじる</p> <p>○×クイズです。「まいたけ」という名前「見つけると舞(ま)うほどうれしい」といわれたことからつけられた。○×か?せいはいは、「○」です。まいたけは、「幻(まぼろし)のきのこ」とよばれるほど、見つけることが大変な貴重(きちょう)なきのこでした。そのため、見つけた人は舞(ま)いあがってそんだといわれています。このほかに、さまさまないわれがあります。</p>	<p>だいずとキャベツの フレンチサラダ</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>まるパン</p> <p>ふわふわ たまご スープ</p> <p>「ぼっかりたべ」をしているひとはいませんか。いろいろなりょうりをこうごにたべることによって、口の中でよくあじわうことができます。食事のマナーに気をくばりながらたべようしましょう。</p>	<p>かいそう ツナサラダ</p> <p>ゆでたまご</p> <p>ごはん</p> <p>チキンカレー</p> <p>きゅうしょくに毎日出るやさいはなんですか?せいはいは「にんじん」です。りょうりに入れると色どりがよくなりますし、緑黄色野菜(りょくおうしょくやさい)のえいようもとることができます。こんげつ(こんげつ)のにんじんははちまんたい市で作られたものです。旬(しゆん)のいまがあまみが(増)まっていますよ。</p>	<p>りんご (おうりん)</p> <p>いそかあえ こもししやも フライ(2び)</p> <p>ごはん</p> <p>はちまんたい とんじる</p> <p>きょうは、「はちまんたいきゅうしょく」です。「ちさんちしよ」とは、ちいさくてせいさんされたものをちいさの人がしよひするこをいいます。きょうの八まん平しよさいは、にんじん、ねぎ、ごぼう、はくさい、こまつな、しいたけ、りんごです。りんごは「おうりん」というひんしゆです。</p>
21	22	23	24	25
<p>バックソース</p> <p>ひじきのものに トンカツ</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいもの みそしる</p> <p>みそ汁に入っているさつまいもは、江戸じだいいからたべられているれきしあるたべものです。あついばしよかかんそうしたところが苦手なため、しんぶんになどにつつま室内でほぞんするのがきてしています。</p>	<p>かりぼりあえ</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>あした、23日はきんろうかんしやの日です。食じが出来上がるまでには、たくさんの人たちがかわっています。「ごちそうさま」という言葉には、食じをつくってくれたおおくの人にたいする、かんしやするいみがこめられています。おうちでも学校でも、こころをこめて言いたいですね。</p>	<p>きんろうかんしや</p> <p><b>ひ</b></p> <p><b>勤労感謝の日</b></p> <p>みかん</p> <p>こまつな サラダ</p> <p>じゆんじよ いわて メンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>さけとコーン のたまご スープ</p> <p>11月24日は「和食(わしよく)の日」です。和食は「ごはん」を中心に「汁(じゆ)の」と「おかず(あきさい)」をくみあわせた「汁二葉(いちじゆうにさい)」や「汁三葉(いちじゆうさんさい)」のこんだてがきほんです。栄養(えいよう)バランスがよく、けんこうてきな食事です。世界にほこる、日本の食文化、大切にしていきたいです。</p>	<p>おこめの パバロア</p> <p>すきこんぶの ものに とりにくの みそやき</p> <p>ごはん</p> <p>こんさいじる</p> <p>ごはんを長くかんでると、だんだんあまくかんじられてきます。これは、だえきにふくまれるアミラーゼというこうそのはたらきで、お米のでんぶんがぶんかいされるためです。よくかむと、脳のはたらきもよくなります。</p>	
28	29	30	<p><b>命にいただきます! 人に「ごちそうさま」</b></p> <p>「いただきます」は自然(しぜん)の恵(めぐみ)み、そして食べ物(たべもの)の命(いのち)への感謝(かんしや)のことばです。</p> <p>「ごちそうさま」は食(しょくじ)を作(つく)ってくれたおおくの人の苦勞(くろう)をねぎらい、感謝(かんしや)することばです。</p>	
<p>はちまんたい ハニーヨーグルトあえ</p> <p>とりにく どんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>いわての とうふの みそじる</p> <p>今日の「ヨーグルトあえ」には、八まんたい市のサクラの花からとれたハチミツがはいっています。ハチミツは英語(えいご)で「Honey(ハニー)」といますね。貴重(きちょう)なはちみつをかんにしゃしていただきますよ。</p>	<p>カラフル サラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>はちまんたい ビーフ シチュー</p> <p>11月29日は、「いいにくの日」の語呂(ごろ)あわせにちなんで、県内の多くの学校では、県内さんのぎゅうにくを使った給食(きよく)がじつじやされています。牛(うし)にくにはつ分(つぶん)がふくまれており、ひんけつよほうやスタミナ(スタミナ)づくりにこうかがあります。</p>	<p>みかん</p> <p>こまつな サラダ</p> <p>じゆんじよ いわて メンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>さけとコーン のたまご スープ</p> <p>みかんには、ビタミンC(シー)というえいようがおおくふくまれています。めんえきりよくを高め、かぜ予防(よぼう)にやく立ちます。また、みかんにふくまれるクエン酸(さん)はつかれた体をえいふくさせる働きがあります。</p>		