



# 11月ひとくちメモひょう



令和5年度 にしねちくがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
<p><b>食事の「手」、どうしていますか?</b></p> <p>食事中、おはしを持っていない方の「手」はどうしていますか? 日本では、ご飯や汁物が入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。</p> <p><b>おわんの持ち方</b></p> <p>4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。</p>  <p>こんな姿勢になっていませんか?</p> 	<p>1</p> <p>だいすど キャベツのフレンチ サラダ オムレツのきのこソース</p> <p>りんご ふきの きんぴら さばのみそに</p> <p>ブルーベリー ジャム</p> <p>しよく パン コーン ポタージュ</p> <p>ごはん さつまいもの みそしる</p> <p>ぶんか ひ 文化の日</p>	<p>2</p> <p>寒い(さむ)くなり、かぜがはやる季節(きせつ)になりました。うがいや手あらいのほかにできるよぼう方法は、バランスのよい食事で体の中のバリアをしっかりと作ることです。とくに、野菜(やさい)のえいようが必要(ひつよう)になります。</p> <p>さつまいものみそしるに入っているさつまいもは、江戸時代(えどじたい)から食べられている歴史(れきし)ある食べ物(たべもの)です。あついでころやかんそうしたところが苦手(にがて)なため、しんぶんしなどにつつま室内(しつない)でほぞんするとよいです。</p> 	<p>3</p>	
<p>6</p> <p>ピビンパ いため ギョウザ (2こ)</p> <p>ごはん かきたま スープ</p>	<p>7</p> <p>こんにやくの とさに ちぐさ やき</p> <p>ごはん さけの つみれじる</p>	<p>8</p> <p>こんにさい ごまサラダ おこうじと ハーブの チキン</p> <p>スクール ヨーグルト</p> <p>ロングライフ コッペパン いもだんご スープ</p>	<p>9</p> <p>かいそう サラダ きゅうにくいり メンチカツ</p> <p>ごはん はちまんたい あきのいも カレー</p>	<p>10</p> <p>みかん にくじゃが さけの あまず あんかけ</p> <p>ごはん ほうれんそうの みそしる</p>
<p>ピビンパは、「ピビンパ」などもよばれます。「ピビン」が「まぜる」、「パ」が「めし」という意味(いみ)で、ごはんといくやさい(にんじん、もやし、ぜんまい)などのぐをまぜ合わせて食べます。</p>	<p>明日11月8日は、立冬(りっとう)です。こよみの上では、冬(ふゆ)になります。冬のけはいが感じられ、ますます冷えてくるきせつです。寒(さむ)くなると、温かい(ぬる)い食べ物(たべもの)がおいしく感じられますね。しっかりと食べて体の中からあたたかくしましょう。</p>	<p>今日11月8日は「いい歯(は)の日」です。よくかむと、食べすぎをふせいだり、脳(のう)の血流(けつりゅう)がよくって、きおくれや集中力(しゅうりゅうりょく)を高めた(たかめた)りするこうかがあります。また、だえきがたくさん出て、むし歯(は)のよぼうにもなります。</p>	<p>今日のカレーは、八まん平市でとれた「さといも」「じゃがいも」「さつまいも」の3ゆるいのいもがはいっています。どれも松浦(まつうら)さんが大切にそだてたいもです。カレーの中の3つのいもをさがしてみましよう。</p>	<p>鮭(さけ)は、さかなへんに十一とかくことから、明日、11月11日は鮭の日(さけの日)です。岩手県(いわて)は、本州(ほんしゅう)でいちばん鮭(さけ)がとれる県(けん)になっていますが、近年(ことし)は海水温(かいすいおん)が上がったりしてとれる量がとても少なくなっています。よく味わっていただきましょう。</p>
<p>13</p> <p>だいこんと いかの にももの さといも コロッケ</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>14</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ とりにくの みそやき</p> <p>ごはん ひつつみ じる</p>	<p>15</p> <p>りんご じゃがいもの トマトに てりやき ハンバーグ</p> <p>よこわり まるパン かぼちゃの スープ</p>	<p>16</p> <p>こまつなの じゃこいため しのだに</p> <p>ごはん なめこ じる</p>	<p>17</p> <p>さつまいもと くりのタルト ごます あえ いわしの うめに</p> <p>ごはん ぶたキムチ スープ</p>
<p>里(さと)いもは、日本で縄文時代(じょうもんじだい)から食べられてきたといわれています。とても歴史(れきし)のある食べ物(たべもの)です。今日はコロッケ(ころけ)でいただきます。サクサクの衣(ころも)、なめらかな里(さと)いもの二つの食感(しょくかん)がおいしいですよ。</p>	<p>ひつつみは、岩手県(いわて)の伝統食(でんとうしょく)です。ひつつみは、いろいろなよび方(よびかた)があり「とってなげ」というところもあります。小麦粉(こむぎこ)をねり手でひきちぎり、鍋(なべ)に放(ほう)り投(な)げることからまさしく「とってなげ」ですね。</p>	<p>今日のスープは、八まん平(はちまんへい)でとれたかぼちゃを使(つか)っています。かぼちゃは、カロテンやビタミンがたっぷりふくまれている、体の調子(ていし)をよくしたり、つかれた体を回復(かいふく)するこうかがあります。</p>	<p>しのだ(信田)とは、あぶらあげのことをいい、あぶらあげを使った煮物(にもの)のことをいいます。あぶらあげを「しのだ」という理由(りゆう)は、キツネの好物(こうぶつ)が(こうぶつ)があぶらあげという言いつたえと、キツネが登場(とうじょう)する「信田の森」の伝説(でんせつ)が関係(かんけい)しているそうです。</p>	<p>いわしのせなかは青色(せいしょく)をしています。せなかが青(あお)い魚(いし)のあぶらは、脳(のう)のはたらきをよくしたり、血管(けっかん)によりとされる油(あぶら)が多くふくまれています。さんまやさばなども同じ(おななじ)ように、せなかが青(あお)い魚(いし)のなかがまです。</p>
<p>20</p> <p>ちゅうか サラダ こもち ししゃも フライ(2ひ)</p> <p>ごはん とうにゅう たんたんめん スープ</p>	<p>21</p> <p>ラフランス ゼリー だいすど ごもくに しるごま レバーつくね(2こ)</p> <p>ごはん じゃがいもの みそしる</p>	<p>22</p> <p>ポーク ビーンズ チーズ オムレツ</p> <p>ロングライフ コッペパン こまつな スープ</p>	<p>23</p> <p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>まっちゃ プリン なつとうあえ みそカツ (小1こ、中2こ)</p> <p>ごはん かぼちゃの みそしる</p>
<p>担々麺(たんたんめん)とは、豆板醤(とうばんじょう)などの香辛料(かうしんりょう)をつかったからみのあるスープに、ぶたにくのそぼろやねぎなどのぐをのせたま料理(りょうり)です。からみはおさえて、豆(まめ)にゅうを入れてマイルドなスープにしました。</p>	<p>じゃがいもはオランダ人(おランダじん)によってジャワのジャカルタから日本(にっぽん)につたりました。ジャガタラム(じゃがたらむ)がなまって、じゃがいもといわれるようになりました。今(いま)月のじゃがいもは、八まん平市(はちまんへい)でつくられたじゃがいもをつかっていますよ。</p>	<p>明日23日はきんろうかんしゃの日(にち)です。食(たべ)物が出来上(できあ)がるまでには、たくさん人(ひと)たちがかかっています。「ごちそうさま」という言葉(ことば)には、食(たべ)をつくってくれた多く(おほく)の人のくろをねぎらい、感謝(かんしゃ)の意味(いみ)がこめられています。おうちでも学校(がっこう)でも、心をこめてあいさつしましょう。</p> 	<p>11月24日は「和食の日(わしょくの日)」です。一汁三菜(いちじゅうさんさい)といわれる食事(しょくじ)のスタイルと発酵食品(はっこうしょくひん)、だし(だし)のうまみをりょうした調理方法(ちょうりほうほう)が和食(わしょく)の特ちょうといわれています。だし(だし)のうまみや、みそやなつとうなどの発酵食品(はっこうしょくひん)をあじわってみましよう。</p>	
<p>27</p> <p>かみかみ あえ ごまだれ ビッグにくだんご (小1こ、中2こ)</p> <p>ごはん おでん</p>	<p>28</p> <p>みかん すきこんぶと ぶたにくの にももの ぶりの ごまやき</p> <p>ごはん あっぴまたけと さといもの みそしる</p>	<p>29</p> <p>カラフル サラダ かぼちゃ コロッケ</p> <p>ロングライフ コッペパン はちまんたい ピーフ シチュー</p>	<p>30</p> <p>うめおかか あえ たらのかぼちゃ みそやき</p> <p>ごはん はくさいなべ</p>	<p>食(しょく)で心(こころ)も体(からだ)も健康(けんこう)に</p>  <p>ウェルビーイング well-being</p>
<p>よくかむと、脳(のう)の血管(けっかん)が刺激(しげき)されて、血液(けつえき)が(けつえき)ながれがよくなります。かみながら、こめかみの部分(ぶぶん)をさわってみてください。きんにくが動(うご)いているのがわかりますか? その刺激(しげき)が脳(のう)に伝(つた)わることで、頭(かぶ)のはたらきがよくなります。</p>	<p>クイズです。「まいたけ」という名前(な)は「見(み)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×か? せいはいは、「〇」です。まいたけは、「幻(まぼろし)のきのこ」とよばれるほど、山(やま)で見つけると大変(たいへん)な貴重(きちょう)なきのこです。そのため、見(み)つけた人は舞(ま)いあがってよろこんだそうです。今日は八まん平市(はちまんへい)の「まいたけ」「さといも」をつかった八まん平きゅう食(はちまんへいきゅうしょく)です。</p>	<p>11月29日は、「いいにくの日(にち)」の語呂(ごろ)あわせにちなんで、県内(けんない)の多くの学校(がっこう)では、県内(けんない)さんのぎゅうにくをつかったきゅう食(きゅうしょく)がじっしされています。牛(うし)にくは、てつ分(てつぶん)がふくまれている、ひんけつ(ひんけつ)よぼうやスタミナ(スタミナ)づくりにこうかがあります。</p>	<p>和食(わしょく)の特ちょうの一つに、季節(きせつ)を楽しむ表現(ひょうげん)があります。秋(あき)の料理(りょうり)にもみじをかざるなど、自然(しぜん)の美しさや季節(きせつ)のうつかりをうつわやもりつけなどで表現(ひょうげん)します。今日は、たらに黄色(きいろ)いかぼちゃペースト入(いれ)りみそをぬってやきました。秋(あき)の色(いろ)を楽し(たの)んでください。</p>	