

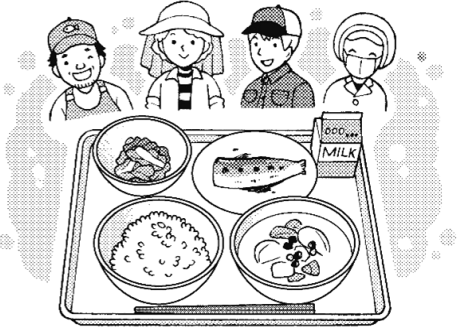
11月給食だより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

感謝の気持ちを込めて食べよう

給食は、わたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくらったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。これらの人たちの苦勞や努力に支えられて、わたしたちは、食べることができます。

これは給食だけに限らず、すべての食事に当てはまることです。自分が食べきれる量を、残さず食べるようにしましょう。



©少年写真新聞社2023

お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田により「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除いた各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求した、さまざまな品種のお米が誕生しています。

お米の種類と成分

お米には、ごはんとして食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米のほうがねばりが強いのは、主成分のデンプンのちがいです。もち米はほとんど「アミロペクチン」でできていますが、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、アミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたごはんになります。日本ではモチモチした食感が人気で、「低アミロース米」のお米が増えています。

収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫したお米を神様にお供えし、五穀豊穰に感謝するお祭りです。一般的には「勤勞感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤勞に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしましょう。

月	火	水	木	金
旬の味				
1 ごはん サバの香味焼き はいはい和え じゃぶ 【カミカミメニュー】	2 ごはん 豚肉ときのこの炒め物 アーモンド和え 春雨スープ	3 文化の日 	4 牛乳 ごはん きすのカレー風味揚げ ごまつなサラダ 呉汁 【いい歯の日メニュー】	5 牛乳 ごはん 千草焼き ほうれん草とハムの和え物 ぐっすりきのこのみぞ汁 【睡眠の質 向上メニュー】
6 牛乳 黒糖ロール チキンの香草パン粉焼き マリネ風サラダ さつまいもシチュー	7 牛乳 ごはん 春巻き フルーツヨーグルト 八宝菜	8 牛乳 ごはん サバの竜田揚げ ミルクおから 秋野菜のみそ汁	9 牛乳 ごはん さつまいもと れんこんのカレー きのこサラダ 梨(王秋)	10 牛乳 ごはん サンマのかば焼き ごま酢和え 筑前煮 【カミカミメニュー】
11 牛乳 秋なすの ミートスパゲティ 焼き栗コロッケ 花野菜サラダ	12 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え 大根のみそ汁 セコガニ(小学校)	13 牛乳 ハニーレモントースト スペイン風オムレツ(個食ケチャップ) 白菜サラダ スイートポテトポタージュ	14 牛乳 勤勞感謝の日 11月24日は和食の日 	15 牛乳 ごはん 秋の香りごはん カレイのから揚げ ほうれん草の白和え 浜坂ちくわと湯葉のすまし 【和食の日】
16 牛乳 20 牛乳 21 牛乳 22 牛乳 23 牛乳 24 牛乳	17 牛乳 25 牛乳 26 牛乳 27 牛乳 28 牛乳 29 牛乳 30 牛乳	18 牛乳 29 牛乳 30 牛乳	19 牛乳 30 牛乳	20 牛乳 30 牛乳
25 牛乳 きつねうどん 串カツ 白菜のレモン和え	26 牛乳 ごはん 手作り豆腐ハンバーグ れんこんの和え物 三尾産わかめのみそ汁 【カミカミメニュー】	27 牛乳 ごはん 和風チキン きのこのおひたし さつまいものかす汁 新軒の栢餅(小学校)	28 牛乳 ごはん 鮭のチャンチャン焼き もやしの和え物 のっぺい汁	29 牛乳 30 牛乳

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆さま：給食費10月分の口座振替は、11月20日(月)です。残高確認をお願いします。