

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和6年11月1日

11月になって朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。色々な食べ物がおいしい季節ですが、この時期は体調をくずしやすくなります。規則正しい食生活をこころがけて元気にすごしましょう。

たの 楽しもう！わたしたちの「和食」文化

11月24日は、「い(1)い(1)日本(2)食(4)」で「和食の日」です。

和食は、日本で昔から食べられてきた伝統的な食文化です。ユネスコ無形文化遺産にも登録されている和食のよさについて、もう一度考えてみましょう。

また、11月22日は和食の日献立として、牛乳、炊き込みご飯、のっぺい汁、太刀魚の竜田揚げ、のり和えがでます。しっかり味わって食べましょう。



和食文化の特徴

- ① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを生かしている。
- ② 栄養バランスに優れ、健康的な食生活を送れる。
- ③ 自然の美しさや季節の移りかわりを大切にしている。
- ④ 年中行事と密接な関わりがある。



やってみよう！

給食の正しい食器の並べ方

副菜
四角皿の左側に入れます。野菜を中心にしたおかずです。主にかからだの調子を整えるはたらきをします。

主食(ごはん・パン)
手前の左側に置きます。主にエネルギーのもとになります。

スプーンやおはし
先を左に向けて手前に置きます。



牛乳・飲むヨーグルト
持ちやすく倒れにくい右奥に置きます。成長期に必要なカルシウムが摂れます。

主菜
四角皿の右側に入れます。肉や魚、卵などのおかずです。主にかからだをつくるはたらきをします。

汁もの・煮もの
手前の右側に置きます。

11月8日は「いい歯(118)」の日



よくかんで食べていますか？

80さいになっても20本の歯を残そうという運動から「いい歯の日」ができました。歯みがきも大切ですが、好ききらいなく食べることや、よくかんで食べることも、強い歯や歯ぐきにするために大切です。

11月8日は、かみかみこんだてです。一口30回かむことをめざしましょう！

栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表をホームページに掲載しています。



QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。



▲栄養素(炭水化物等)一覧表

▲原料配合表

がっこうきゅうしよく
学校給食
こんだて

28日
(木)

から ピリ辛きゅうり

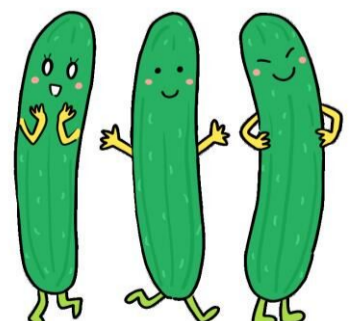
【材料(4人分)】

きゅうり……………3本
塩……………小さじ1/3

★
昆布パウダー……………少々
砂糖……………小さじ1/2
塩……………小さじ1
ごま油……………小さじ1~
トウバンジャン……………お好みで

【作り方】

- ① きゅうりに塩をまぶして板ずりをし、麺棒でたたいて一口サイズにする。
- ② ①と★を混ぜ合わせる。
- ③ 味が馴染んだら完成。



・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	
中学校	学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
小学生	平均値 ※2	701	14.6	25.2	2.7	355	84	5.4	199	0.35	0.47	26	4.2

※1 1人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%