

給食だより

2018年

11月号

京ヶ瀬中学校

今月のめあて 食品の種類と働きが分かり多くの食品をバランスよく食べる

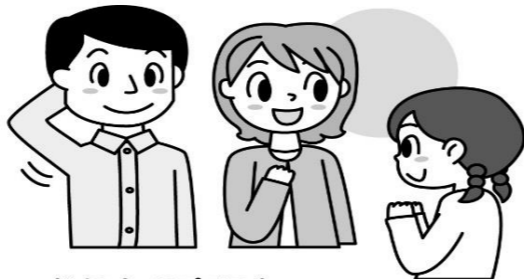


日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。



食べ物の命にも感謝!

さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、心を込めて行い、食事を大切にいたしましょう。



おうちの方にも感謝の気持ちを伝えましょう

食べ物で体の中から温まろう!

寒い日には、温かい鍋料理や具だくさんの汁で体の中から温まりたいですね。料理法を工夫するほか、にんにくやしょうが、ねぎ、香味野菜など食べ物自体にも、体を温める効果があるといわれています。体を温める食べ物を食事に取り入れて、体の芯からポカポカ温かくなりましょう。具だくさんのみそ汁も体を温めます。風邪に負けない体を作りましょう。



食欲の秋、新米の季節になりました。土の中でできた秋野菜は、汁や鍋物と相性がよいです。ブロッコリーやホウレン草などの緑黄色野菜や旬の野菜は、免疫力をアップするといわれています。

食事だけでなく、適度な運動、よい睡眠の生活習慣が大切です。好き嫌いをせずに、寒くなる時期こそ、風邪予防のために、できることから継続して取り組んでいきましょう。給食も旬の食材を多く使った献立にしました。

月	火	水	木	金
		今月の地場産 ・コシヒカリ ・ほうれん草 ・カリフラワー ・ブロッコリー ・大根 ・しいたけ ・里いも	1日 843kcal じゃがいものそぼろ煮 カレイの竜田揚げ 小松菜のみそ汁	2日 875kcal ナムル ビビンバの具 麦ごはん にら玉スープ
5日 857kcal きんぴら たまご焼き さつまいものみそ汁	6日 832kcal フレンチサラダ グラタン ワインゼリー 黒糖パン 野菜スープ	7日 874kcal 春雨サラダ チンジャオロース チンゲンサイスープ	8日 797kcal 大豆の五目煮 ほっけの照り焼き けんちん汁	9日 918kcal たくあんあえ いかの天ぷら りんご 大麦めん 和風汁
12日 850kcal もやしのごまあえ 豚肉のみそ炒め かき玉汁	13日 854kcal ツナサラダ コロッケ ソフトフランスパン 白菜のクリーム煮	14日 839kcal パンサンスー ポークしゅうまい 中華丼の具	15日 813kcal ごま酢あえ さばのみそ煮 すまし汁	16日 931kcal ハムサラダ スイートポテト 麦ごはん ポークカレー
19日 テストのため給食なし	20日 873kcal チキンサラダ ハンバーグ 横割り丸パン ポトフ	21日 843kcal 三色あえ 鶏肉のから揚げ なし 根菜のみそ汁	22日 759kcal アーモンドあえ ますのマヨコーン焼き 肉じゃが	勤労感謝の日
26日 834kcal キャベツのごまあえ にくだんご 豆腐のみそ汁	27日 914kcal じゃこサラダ さといものチーズ焼き ラ・フランスゼリー 米粉パン クリームシチュー	28日 ヤスタヨーグルト 783kcal 中華あえ 揚げぎょうざ ワンタンスープ	29日 794kcal レンコンの炒め煮 鮭の塩焼き 豚汁	30日 822kcal ブロッコリーサラダ メンチカツ コーンピラフ ミネストローネ