

かぞくみんなでよんでください!

しゅいくだより11月号

令和4年11月 東松山市学校給食センター 辻



秋は深まり、新米がおいしい季節ですね。今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県の食の魅力を感じながら、食欲の秋を楽しみましょう!



<11月のこんだてしょうかい>

図書館レストラン ~11/9
~おいしいお話、めしあがれ!~

1日: 「風立ちぬ」より「鯖のみそ煮」
2日: 「こまつたさんのラーメン」より「麻婆ラーメン」
7日: 「給食室の日曜日」より「オムライス」

8日: 「トルコとイッパイアッテナ」より「クリームシチュー」
9日: 「おばけのひびき」より「さつまいも天ぷら」

18日 食育の日 献立
~カタル料理~

サッカーワールドカップ2022の開催国、アラビア半島のカタールの料理を紹介します!
レンズ豆の「メンティルス-アシア」
クルトンの入った「ファクシム」
が登場しますよ!

リクエスト献立
高坂小(15日), 唐子小(16日), 大岡小(29日)
のリクエストメニュー、献立表をチェック!

彩の国ふるさと学校給食月間メニュー(献立表太字)
今月使用するみそ、川島県産の大豆は全て東松山市産!
24日は和食の日にもなると献立にもなっています!

まなぶ! / 郷土の食材クイズ
今月の川島県産や秩父かて飯に入っている「芋がら」の正体は、何を干したの?
① さつまいもの茎 ② 里芋の茎 ③ ジャガイモの茎

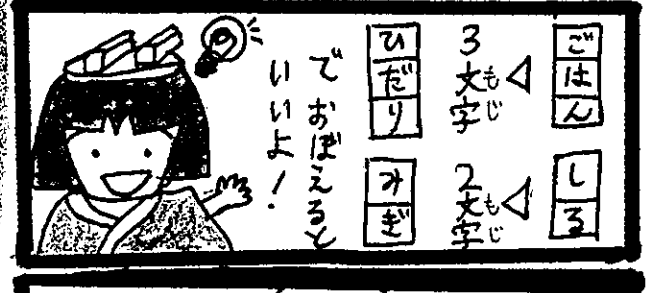
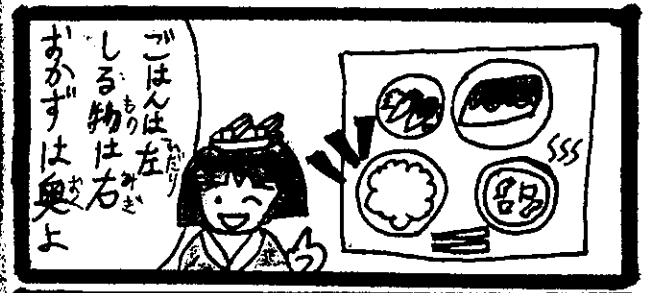
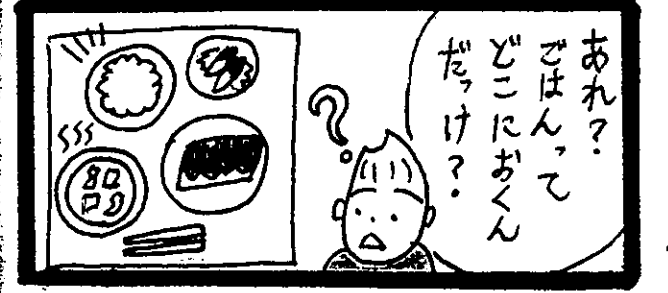
和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。料理だけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味します。
SDGsで注目されている、持続可能な世界を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

[ご飯のよいところ]

- ① 自然によくかお習慣がつく**
お米を粒のまま食べるのが特徴です。
- ② ゆっくり消化され、腹もちがよい**
お米は周りが石更い細胞壁で囲われ、消化・吸収がとても緩やかです。
- ③ 油、砂糖、塩を使わない ONLY**
水だけを使って炊くので、エネルギーも低め、とりこい健康的な主食です。
- ④ どんな料理にもよく合う**
和、洋、中、いろいろなおかずで食卓を豊かにしています。

しゅいくだより 和食のアウト



ちなみに、肉や魚などの主菜は右上、野菜のおかずの副菜は左上が正しい位置ですよ。ぜひチェックしてみてください!

[和食の栄養バランス]

