

もっと！！給食だより②③

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！



11月1日（月）

- ・肉みそ丼・海藻サラダ
- ・ワントンスープ
- ・アルファベットチーズ・牛乳

主食のごはんやパンに多く含まれている「炭水化物」はエネルギーのもとになる栄養素です。不足するとエネルギーが足りず体調不良になるだけでなく、成長期の体づくりにも悪影響です。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられているので、ごはんを減らしたりすることなくしっかり食べましょう。

11月2日（火）

- ・ごはん・魚の南蛮漬け
- ・野菜と油揚げのごまあえ
- ・豚汁・牛乳



七尾市学校給食で提供しているご飯は七尾市と中能登町で収穫されたこしひかりにビタミンBをコーティングした栄養強化米を0.3%まぜて炊いています。10月からは今年収穫された新米を提供しています。「お米」は和洋中どんな料理にもよくあう、日本人が長い間主食として親しんできた穀物です。

11月4日（木）

- ・ごはん
- ・チキンチキンごぼう
- ・ブロッコリーの彩りあえ・ごま汁
- ・みかん・牛乳



サクサクの衣をまとったジューシーな鶏のから揚げと風味豊かなごぼうに、甘辛のたれをからめた「チキンチキンごぼう」は、山口県の学校給食から生まれた人気メニューです。今では給食だけではなく、山口県の飲食店でもメニューとしてあるほど、子どもも大人も大好きな、山口県民が愛してやまないソウルフードなのだそうです。

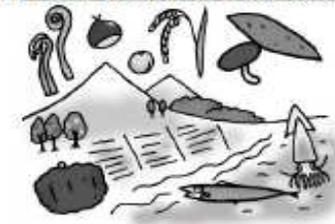
11月5日（金）

- ・秋の香りごはん・さけの白こうじ焼き
- ・キャベツときゅうりの酢の物
- ・小松菜のみそ汁・お米のムース
- ・牛乳

「いただきます」は命をくれた食べ物への感謝、「ごちそうさま」は、食事を用意するために働いてくれた農家さんやお店の人、お家の人への感謝を表す言葉です。当たり前前に食べている給食ですが、たくさんの人が携わっています。食事のあいさつをしっかりして、感謝の気持ちを表しましょう。



和食のよさを考えてみよう

<p>多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を生かす調理</p>  <p>南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる風土からは、四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。</p>	<p>栄養バランスのとれた 健康的な食事</p>  <p>「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われ、だし「うま味」を生かし、動物性油脂を控えた食事は、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。</p>
<p>自然の美しさや四季の移ろいを表現</p>  <p>食事の場において、自然の美しさや四季の移ろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用い、季節感を楽しみながらいただきます。</p>	<p>年中行事との関わり</p>  <p>日本の食文化は、年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べものを家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。</p>

和食の4つの特徴

和食は一汁三菜を基本とした栄養バランスのとれた食事であり、季節や行事と結びついた日本の伝統的な文化のひとつです。また和食を食べることは地域のものを食べることで、地産地消にもつながります。欧米の食事が日常的に食べられるようになって和食を食べる機会が減っているため、給食では積極的に和食献立を提供しています。魚料理や酢の物は苦手な人も多いですが、和食のよさを知り、少しずつでも食べられるようになってくれるとうれしいです。

給食センターをのぞいてみよう！

11/4 チキンチキンごぼうを提供しました。

山口県の学校給食からうまれたメニューで、とても好評でした！



太くて立派なごぼうが
届きました

ごぼうは皮をむいて3回洗い、ななめに切ります。

しょうゆ・みりん・酒を合わせて回転釜で加熱し、たれを作ります。



ななめに切ったごぼう、一口大の鶏肉それぞれに片栗粉をつけて油で揚げます。



鶏肉に火が通るように
しっかり揚げます。



揚げたてを混ぜるので
とっても熱いです。

油を切り、たらいに揚げたごぼうと鶏肉を合わせます。作っておいたたれを入れて、混ぜあわせたら出来上がりです。