給食だより　　11月号

秋は、海の幸、山の幸などのおいしい食べ物がたくさん出回ります。
自然の恵みや、食に携わる人々に感謝しながらおいしくいただき、食欲の秋を楽しみましょう。

地場産物を食べましょう

美味しいものがたくさんとれる実りの秋に、身近な地域でとれる食材を探してみませんか？地域でとれたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。

地場産物を食べることのよさは、生産者の顔が見えることで安心・安全なことや、輸送時間が短くて新鮮なことや環境がよいことなどがあげられます。

それだけではなく、輸送に伴う二酸化炭素の排出量を減らすことができます。ただしビニールハウスで栽培されたものは、温度調節のために余分にエネルギーが使われるので、旬のものを食べることも大切です。
地域の生産者が大切に育てたものを感謝して食べましょう。

食事のあいさつを大切に！

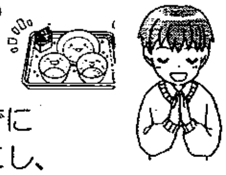
食事のあいさつは、言葉の意味を理解して心をこめて言いましょう。

「いただきます」

わたしたちは、魚や肉、米、野菜、果物など様々な命をいただいて生きています。すべての命に感謝の気持ちを込めて「いただきます」と言いましょう。
そして、食べ残しなどで食べ物を粗末にしないようにこころがけましょう。

「ごちそうさまでした」

「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」とは、走り回るという意味があります。食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございましたという意味がこめられた言葉です。
食事の後に心をこめて言いましょう



残さず食べよう

食べ物を好き嫌いしないで残さずにたべることは、食べ物の命を大切にし、
つくってくれた人に感謝をすることにつながります。
自分の食べられる量を考えて食べましょう。

◆リクエスト給食　アンケート結果◆

今月は♪２Ｃ　リクエスト給食♪です。リクエストの多いメニューを献立に入れました。リクエストメニューの登場日をお楽しみに☆来月は１Ａ・１Ｂのリクエスト給食です。

	＜票数＞	＜登場日＞
1位パンプキンシチュー	10票	11月14日
2位プリン	5票	11月6日
3位うどん	4票	11月12日
4位ゼリー	4票	11月12,21日

〈その他少数意見〉
牛乳（ほぼ毎日）,パン（11/6,11/14,11/20,11/26），ビビンバ、アイス、果物（11/9,11/16,11/26）,ピーマンの肉詰め,キムチチャーハン,たらこスパゲッティ・・・等。

◆今月の旬のメニュー◆

11/7に春菊の入ったすきやき煮、11/13に和風れんこんバーグ、11/15にれんこんきんぴらが登場します。春菊の旬は11月～3月頃。カロテンを非常に多く含んだ緑黄色野菜のひとつで、その量は小松菜やほうれん草よりも豊富です。独特の香りは、α-ピネンなど約10種類の香り成分によるもので、これらの成分には胃腸の働きを促進する作用もあります。

れんこんの旬は11～2月頃。根菜の中ではビタミンCが豊富です。主成分であるデンプンが熱によるビタミンCの損失を防ぐので、加熱調理しても効率よくビタミンCがとれ、冬場の風邪予防に有効です。

今月の給食メニューから“キャロットゼリー”をご紹介します。

料理名	食品名	一人分可食量	作り方
キャロットゼリー	水	40.0	①　：　水と寒天を鍋に入れ、火にかけ、よく溶かす。
	粉寒天	0.45	粉寒天が溶けたのを確認してから、砂糖・はちみつを加えて加熱する。
	さとう	5.0	
	はちみつ	3.0	②　：　にんじんはやわらかく塩茹でし、オレンジジュースでなめらかになるまで
			ミキサーにかける。
	塩湯	0.0	③　：　①に、②を加えて加熱する。
	にんじん	13.0	
			④　：　カップに③を注ぎ入れ、祖熱がとれたら冷蔵庫で保冷する。
	オレンジジュース	40.0	
	プリンカップ	1個	

〈エネルギー：51kcal〉