



# 令和3年度 11月 献立紹介①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

献立名	献立紹介
<p><b>“食事のあいさつ”</b> に込められた思い</p> <p>「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？ 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。</p>	<p><b>11月23日は「勤労感謝の日」</b></p>  <p>食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。</p>
<p>11/2 (火)</p> <p>バターロール チキンバジル焼き マカロニの ケチャップ炒め コンソメ野菜スープ アップルパイ</p>	<p>11月は「すすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」です。給食では、みなさんに地元の食材を食べて知ってもらうために、宮城県で生産された食材をたくさん使うようにしています。毎月の予定献立表で、松島町産や宮城県産の食材に印を付けていますので見てください。自分たちが住んでいる地域の食材を知って使って食べていくことで、地域産業が発展していくことにつながります。</p>
 <p><b>11/8 いい歯の日!</b></p>	<p>「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。</p>
<p>11/4 (木)</p> <p>ソフトパン ロングウインナー (ケチャップ) キャベツソテー コーンポタージュスープ</p>	<p>「いただきます」には、食べ物の「命」を「いただく」という意味があります。食べ物は、私たちの食量となる前はそれぞれ命をもった動物や植物でした。その大切な「命」をいただくことで、私たちは生きていくことができます。食べ物を粗末にすることは、その命を無駄にすることになります。「命や自然の恵みを粗末にしません」という心を込めて「いただきます」を言いましょう。</p>
<p>11/5 (金)</p> <p>ごはん たまご焼き じゃがいものそぼろ煮 小松菜と油揚げの みそ汁</p>	<p>今日は「たまご」についてお話します。「たまご」は、「たんぱく質」「カルシウム」「鉄分」「ビタミン類など、成長期に必要な栄養がたっぷりの食品です。また、焼く、ゆでる、炒める、スープに入れるなど、いろいろな料理に簡単に使えるので、朝ご飯におすすめです。</p>

# 令和3年度 11月 献立紹介②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
11/8 (月)	ビビンバ (ごはん 肉炒め ほうれんそうのナムル) わかめスープ	今日は「ビビンバ」についてお話しします。「ビビンバ」は、韓国料理の一つで、ごはんと肉、ナムル、たまごなどの具材を入れ、かき混ぜて食べる混ぜごはんです。「ピビンパ」とも発音されますが、「ピビン」が「混ぜ」、「パ」が「ごはん」の意味です。給食の「ビビンバ」は、「ごはん」と「肉炒め」「ナムル」を混ぜて食べてください。
11/9 (火)	ツイストパン シーフードの クリームシチュー 松島産キャベツの サラダ みかん	今日は「みかん」についてお話しします。「みかん」の旬は10月から1月頃にかけてです。日本でよく食べられている果物の一つです。「ビタミン類」「ミネラル類」が多く、病気のウイルスやストレスに対する抵抗力を高める働きがあります。また、みかんの袋や白いスジや皮にある栄養には毛細血管を強くして血流を良くする働きに効果があるそうです。簡単に手で皮をむいて食べられるので、朝ご飯のデザートやおやつにおすすめです。
11/10 (水)	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう きのこのすまし汁	今日の「鮭のみそマヨネーズ焼き」には「西京みそ」を使っています。「西京みそ」とは、京都を中心に、関西で作られる甘口の白みそのことです。「米麴」をたくさん使って作られ、塩分が低いのが特徴です。京都では、お正月に食べる「お雑煮」は「西京みそ」で作るそうです。みそ汁に使うこともあるそうです。関西以外の地域では、魚の西京みそ漬け焼きなどに使うことが多いようです。
11/11 (木)	丸パン ハンバーグトマトソース スパゲティソテー キャベツと フランクフルトのスープ	今日は「キャベツ」についてお話しします。今月の給食の「キャベツ」は松島町産のものを使用する予定です。「キャベツ」の旬は、11月から3月の「冬キャベツ」、4月から6月の「春キャベツ」、7月から10月の「夏キャベツ」と品種によって違うようです。「冬キャベツ」は葉に厚みがあり、かたく締まっているのが特徴です。「春キャベツ」は葉がやわらかくみずみずしいのが特徴です。
11/12 (金)	ごはん そぼろ丼の具 小松菜のおひたし 厚揚げとだいこんの みそ汁	今日は「厚揚げ」についてお話しします。「厚揚げ」は、「豆腐」を厚めに切り、油で揚げた揚げ豆腐の一つです。「油揚げ」とは違い、内側が豆腐の状態を保つように表面だけを揚げるので、「生揚げ」とも呼ばれます。表面だけを油で揚げることで、豆腐の食感を残したまま香ばしさが加わっています。