

# 令和3年度 11月 献立紹介③

《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
11/15 (月)	まいたけごはん ささかまの磯辺揚げ 松島産たけのこの ごま油炒め だいこんと豆腐のみそ汁	今日(きょう)は宮城県(みやぎけん)名物(めいぶつ)「ささかまぼこ」の磯辺(いそべ)揚げ(あげ)です。「磯辺(いそべ)揚げ(あげ)」は、「のり(のり)」を使った料理(りょうり)に付け(つ)けられる名前(なまえ)です。今日(きょう)の「ささかまの磯辺(いそべ)揚げ(あげ)」には、「あおさ」という海藻(かいそう)を使(つか)っています。「あおさ」は「青(あお)のり」とよく似(に)ていますが、違(ちが)う海藻(かいそう)です。「あおさ」も「青(あお)のり」も乾燥(かんそう)させたものは、磯辺(いそべ)揚げ(あげ)の衣(え)に混(ま)ぜる他(ほか)、たこ焼(たこや)き、お好(お)み焼(や)き、焼(や)きそばなどにふりか(ふ)けて食(た)べられることが多(おほ)いようですが、生(なま)のものは、みそ汁(みそじゆ)に入れ(い)れたり、あえものにして食(た)べられます。どちら(どちら)も香(か)りがとて(と)ても良(よ)く、料(りょう)理(り)の味(あじ)を引(ひ)き立(た)ててくれ(くれ)ます。
11/16 (火)	ミルクパン チキントマト煮 りっちゃんの げんきサラダ 松島産(まつしまさん)かぼち(か)の ポタージュスープ	今日(きょう)の「りっちゃん(り)のげんき(げん)きサ(サ)ラダ(ダ)」は、小学(しょうがく)1年(ねん)生(せい)の国語(こくご)で勉強(べんきやう)する「サ(サ)ラダ(ダ)でげん(げん)き(き)」をイメー(し)じしたサ(サ)ラダ(ダ)です。主(しゅ)人(にん)公(こう)のり(り)っ(り)ち(ち)や(や)ん(ん)が、病(びやう)気(き)にな(な)ってしま(しま)ったお母(お)さん(さん)のた(た)めにサ(サ)ラダ(ダ)を作(つく)っている(い)ると、つぎ(つぎ)つぎ(つぎ)に動(どう)物(ぶつ)た(た)ち(ち)がヒ(ヒ)ント(ント)をく(く)れ(れ)て、お(お)い(い)し(し)い(い)サ(サ)ラダ(ダ)がで(で)きあ(あ)が(が)り(り)、食(た)べた(た)お母(お)さん(さん)は、た(た)ち(ち)ま(ま)ち(ち)元(げん)気(き)にな(な)ると言(い)うお話(わ)し(し)です。い(い)ろ(ろ)い(い)ろ(ろ)な(な)材(ざい)料(りょう)が(が)入(い)っ(い)て(て)、食(た)べ(べ)ると誰(た)れ(れ)でも(も)元(げん)気(き)にな(な)れ(れ)そ(そ)う(う)な(な)サ(サ)ラダ(ダ)で(で)す。み(み)な(な)さん(さん)も(も)ぜ(ぜ)ひ(ひ)作(つく)っ(つ)て(て)み(み)て(て)くだ(くだ)さい(さい)！
11/17 (水)	ごはん 松島産(まつしまさん)はくさい(は)と 油麩(あぶらふ)のす(す)き焼(や)き風(ふう)煮(に) ブロ(ブ)ッコ(コ)リー(リー)のお(お)か(か)か(か)あ(あ)え(え) りんご	今日(きょう)は「油(あぶら)麩(ふ)」につ(つ)いてお話(わ)し(し)ま(ま)す(す)。宮(みや)城(じやう)県(けん)の北(きた)に(に)あ(あ)る(る)登(と)米(めい)地(ち)方(ほう)では(では)む(む)か(か)し(し)、お(お)盆(ぼん)に(に)、肉(にく)や(や)魚(さかな)を(を)使(つか)わ(わ)な(な)い(い)「精(しやう)進(じん)料(りょう)理(り)」を(を)食(た)べ(べ)る(る)風(ふう)習(じゆう)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)し(し)た(た)。小(こ)麦(むぎ)粉(こな)の(の)たん(たん)ぱ(ぱ)く(く)質(しつ)を(を)油(あぶら)で(で)揚(あ)げ(げ)、料(りょう)理(り)に(に)「コ(コ)ク(ク)」を(を)出(だ)す(す)た(た)め(め)に(に)使(つか)わ(わ)れた(れ)た(た)の(の)が(が)始(は)じ(じ)まり(り)です。油(あぶら)で(で)揚(あ)げ(げ)た(た)「麩(ふ)」は、全(ぜん)国(こく)的(てき)に(に)も(も)め(め)ず(ず)ら(ら)しく、登(と)米(めい)市(し)の(の)名(な)物(ぶつ)とな(な)っ(つ)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。
11/18 (木)	丸(まる)パン 白(しろ)身(み)魚(ぎ)フ(フ)ライ (タルタル(タルタル)ソ(ソ)ース) 松島産(まつしまさん)はくさい(は)の(の) コールスロー 松島産(まつしまさん)ト(ト)マト(ト)と たまご(たまご)の(の)ス(ス)ー(ー)プ	今日(きょう)は「コ(コ)ール(ール)ス(ス)ロー(ロー)」につ(つ)いてお話(わ)し(し)ま(ま)す(す)。「コ(コ)ール(ール)ス(ス)ロー(ロー)」は、細(こま)か(か)く(く)き(き)つ(つ)た(た)キャ(キャ)ベ(ベ)ツ(ツ)を(を)使(つか)った(た)サ(サ)ラダ(ダ)の(の)一(いっ)種(しゆ)です。今日(きょう)の給食(きゅうじき)では(では)、旬(しゆん)の(の)松(まつ)島(じま)町(まち)産(さん)の(の)「白(しろ)菜(さい)」の(の)コ(コ)ール(ール)ス(ス)ロー(ロー)です。マ(マ)ヨ(ヨ)ネ(ネ)ーズ(ーズ)や(や)そ(そ)れ(れ)に(に)似(に)た(た)ド(ド)レ(レ)ッシ(ッシ)ング(ング)を(を)使(つか)っ(つ)て(て)作(つく)り(り)ま(ま)す(す)。バー(バー)ベ(ベ)キュー(キュー)や(や)、フ(フ)ライ(ライ)ド(ド)チ(チ)キン(キン)の(の)付(つ)け(け)合(あ)わ(わ)せ(せ)と(と)して(して)出(だ)され(れ)たり(り)、サ(サ)ンド(ンド)イ(イ)ッ(ッ)チ(チ)や(や)ホ(ホ)ッ(ッ)ド(ド)ッグ(ッグ)、ハン(ハン)バー(バー)ガー(ガー)の(の)具(ぐ)材(ざい)に(に)す(す)る(る)こ(こ)と(と)が(が)多(おほ)い(い)よう(よう)です。今日(きょう)は「白(しろ)身(み)魚(ぎ)フ(フ)ライ(ライ)」「タル(タル)タル(タルタル)ソ(ソ)ース(ース)」「コ(コ)ール(ール)ス(ス)ロー(ロー)」を(を)パン(ぱん)に(に)は(は)さん(さん)で(で)食(た)べ(べ)ても(も)お(お)い(い)し(し)い(い)と思(おも)い(い)ま(ま)す(す)！
11/19 (金)	ごはん ポーク(ポーク)カレー 松島産(まつしまさん)だい(だい)い(い)こん(こん)の(の) サ(サ)ラダ プル(プル)ーン(ーン)風(ふう)味(み)ヨ(ヨ)ー(ー)グル(グル)ト	地(ち)域(いき)で(で)生(せい)産(さん)され(れ)た(た)「地(ち)場(じやう)産(さん)物(ぶつ)」を(を)、そ(そ)の(の)地(ち)域(いき)で(で)消(しょう)費(ひ)す(す)こ(こ)と(と)を(を)「地(ち)産(さん)地(ち)消(しょう)」と(と)い(い)ま(ま)す(す)。「地(ち)産(さん)地(ち)消(しょう)」に(に)は(は)い(い)い(い)こ(こ)と(と)が(が)た(た)く(く)さ(さ)ん(ん)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)。新(しん)鮮(せん)な(な)も(も)の(の)を(を)食(た)べ(べ)ら(ら)れる(る)こ(こ)と(と)、生(せい)産(さん)者(しや)の(の)収(しゆ)入(にゅう)や(や)地(ち)域(いき)の(の)活(かつ)性(せい)化(か)に(に)つ(つ)な(な)がる(る)こ(こ)と(と)、ま(ま)た(た)、遠(とほ)い(い)と(と)こ(こ)ろ(ろ)か(か)ら(ら)運(ゆん)ぶ(ぶ)り(り)も(も)輸(ゆ)送(そう)の(の)際(さい)の(の)二(に)酸(さん)化(か)炭(たん)素(そ)の(の)排(はい)出(しゅつ)量(りやう)が(が)少(すく)な(な)く(く)て(て)す(す)む(む)の(の)で(で)環(かん)境(きやう)に(に)も(も)よ(よ)い(い)とい(い)う(う)こ(こ)と(と)な(な)ど(ど)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)。給食(きゅうじき)では(では)、で(で)き(き)る(る)だ(だ)け(け)地(ち)場(じやう)産(さん)物(ぶつ)を(を)使(つか)う(う)よ(よ)う(よう)に(に)し(し)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。地(ち)産(さん)地(ち)消(しょう)を(を)意(い)識(し)して(して)、地(ち)域(いき)で(で)と(と)れ(れ)る(る)食(た)べ(べ)物(ぶつ)を(を)選(えら)び(び)ま(ま)し(し)よ(よ)う(よう)。

# 令和3年度 11月 献立紹介④

《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
11/22 (月)	ごはん とんかつ(ソース) キャベツのごまあえ じゃがいものみそ汁	明日11月23日は「勤労感謝の日」です。「勤労感謝の日」は、もともと「新嘗祭」と呼ばれる新しい穀物を神に捧げ収穫を感謝する儀式を行う日でした。現在では、働く人に対して感謝する日ともなっています。お互いの「勤労」に感謝し合い、また、働くエネルギーとなる食べ物や食べ物を育ててくれる自然に感謝する日にしたいと思います。



## 11月24日 「和食」を見直そう!

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p> 	<p>はしを正しく使って食べる</p> 	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> 	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p> 
--	---	--	---

(一社)和食文化国民会議・制定

11/24 (水)	ごはん まぐろのごまみそかけ 筑前煮 にらたま汁	11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食分化について見直し、和食の保護・継承の大切さについて考える日です。日本は、海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた「和食」の文化があります。世界に誇るべき「和食」の文化について考えるきっかけの日したいと思います。
--------------	-----------------------------------	---

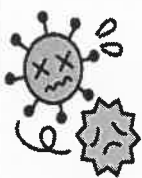
11/25 (木)	チーズパン 照り焼きチキン ペネミートソース はくさいとベーコンの スープ	今日は「ペンネ」についてお話します。「ペンネ」は、パスタの種類の一つで、「ペン」の先の形に似ていることからそう呼ばれるようになったそうです。表面にスジが入っているので、調味料やソースが絡みやすく、味がよくつくようになっています。今日の給食では、「サンフレッシュ松島」さんのトマトで作ったソースと炒めました。
--------------	---	---

11/26 (金)	ごはん 中華飯の具 仙台あおばぎょうざ フルーツ杏仁 ミックス	「仙台あおばぎょうざ」は、仙台市が開発したぎょうざです。平成22年5月の仙台青葉まつりでデビューしました。ぎょうざの皮と具には、仙台市で生産された「雪菜」が使われていて、『杜の都 仙台』からイメージされる青葉を表現した鮮やかな緑色をしています。
--------------	---	--

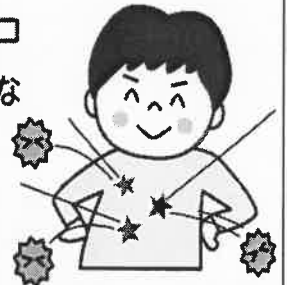
# 令和3年度 11月 献立紹介⑤

《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
11/29 (月)	ごはん さばの香味焼き 松島産かぼちやの セサミサラダ 豚汁	今日は「みそ」についてお話します。「みそ」は、日本人の食事に欠かせない調味料の一つです。大豆を煮て発酵させて作りますが、発酵させることで、大豆に含まれるアミノ酸やビタミン類などが大量に増え、また、消化・吸収もよくなります。調味料として味を付けるだけでなく、体に良い栄養をとれる食品として意識して毎日食べてほしいです。
11/30 (火)	ソフトパン スパニッシュオムレツ (ケチャップ) えだ豆とコーンのソテー ミートボールスープ	今日は「スパニッシュオムレツ」についてお話します。本場スペインでは「トルティージャ」や「トルティーヤ」と呼ばれています。日本で作られるオムレツとは作り方や形が少し違います。基本の「具材」は「じゃがいも」で、たまねぎやチーズ、ベーコン、ソーセージ、魚介類などを入れる場合もあるそうです。フライパンで丸く焼き、ケーキのように切り分けて食べます。



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



## 風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

### 栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさず、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



### 適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



### 十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



### こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

