

おうちの人とよみましょう。(津)

# きょうしよくだよ!



2015・11

津市一志学校給食センター

## 感謝の気持ちを忘れずに

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが食べものを食べるまでには、いろいろな人がかわり働いています。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

### 例えばお米なら...

<p>お米を作る農家の人</p>	<p>精米する人</p>	<p>運ぶ人</p>	<p>ご飯を炊く人</p>
------------------	--------------	------------	---------------

茶碗一杯のご飯でも、たくさんの人の努力によってわたしたちの食卓に届き、食べることができるのです。



## 日本型食生活を見直しましょう

日本型食生活とは日本の伝統的な食生活で、主食の「ごはん」を中心として魚、肉の主菜と大豆、野菜などを副菜にした食事です。この食事は、生活習慣病を予防し健康的な体を作る栄養バランスの良い献立になっています。

基本は「一汁三菜」



## 11月の献立から

「みえ地物一番給食の日」 第3日曜日の前の木・金曜日

12日 「鯖の竜田揚げ」は、三重県南伊勢町の奈良浦漁港で水揚げされた鯖です。



「あおさのみそ汁」は、伊勢産の「あおさのり」と白山町で作られた「一揆みそ」を使用しています。

「ひじきふりかけ」は、伊勢産の「ひじき」です。

13日 「チキンチャウダー」は、三重県産の鶏肉と大内山牛乳を使用しています。

「海藻サラダ」の海藻は、伊勢産です。

「米粉パン」は、三重県産の米粉を使用しています。

旬の食材

さつまいも、さといも、鯖、ほうれん草、みかんなど



### ひとくち一口メモ

#### わかめ



わかめは、日本列島近海だけに採れる海藻で、奈良時代から食用にされてきました。

みそ汁に入れたり、サラダに加えてもおいしいですね。給食でも、伊勢産のわかめを使用しています。

わかめには、カルシウム、鉄、ヨード、ビタミンAなどの成分が含まれています。



納豆が苦手でも、ひき肉といっしょなので、食べやすいですよ!



### 給食のメニュー紹介 納豆みそ

(11月5日の献立)

(材料) 4人分

- 豚ひき肉 (又は合挽肉) ・ 30g
- 酒 ・ 小さじ1
- 赤みそ ・ 大さじ1
- さとう ・ 大さじ1/2
- みりん ・ 小さじ1
- 水 ・ 小さじ1
- ひきわり納豆 ・ 10g
- 青ねぎ (小口切り) ・ 5g

(作り方)

- ①豚肉を酒で炒る。
- ②①に赤みそ、さとう、みりん、水を入れて、味付けし、ひきわり納豆、青ねぎを加えて煮る。