

# 給食だより

津田このみ学園  
令和4年11月号

味覚の秋、到来。実りが楽しみな季節になりました。  
給食では色々な秋の味覚をたくさん使い、バランスよく栄養が摂れるメニューを作ります。

## 今月の給食目標 よく噛んで食べる

## 旬の食材 さけ・さんま・さわら・きのこるい・ほうれんそう・はくさい・ごぼう・ブロッコリー・いもるい・みかん



### 11月24日は和食の日

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食の良さを知って、子ども達に受け継いでいきましょう。

#### 「和食」の4つの特徴

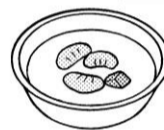
- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

#### カルシウムがとれる間食

『給食ニュース』10月18日号で紹介している「カルシウムがとれる間食」の、レシピの二次元コードを掲載します。カルシウムがとれる間食をつくってみませんか。

※二次元コードの公開期限は2023年3月31日までです。

牛乳フルーツ  
寒天



こまつなとじゃこの  
チーズ入り  
お好み焼き

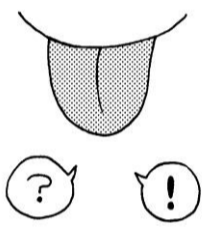


©少年写真新聞社2022

©少年写真新聞社2022

## 11月8日は よくかむと体や脳によいことがたくさん いい歯の日

味がよくわかる



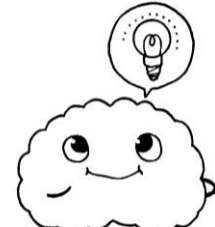
唾液が多く出る



食べ過ぎを防ぐ



脳の働きアップ



消化を助ける



©少年写真新聞社2022

©少年写真新聞社2022

## 11月献立予定表

上段 給食 担当 小林・中島  
下段 おやつ 担当 小和・藤本

月	火	水	木	金	土
	1 ぶりのてりやき やさいのうめマヨあえ さといもとはくさいのみそしる	2 ひめじふうおでん あげいすとはくさいのみそしる	3 ぶんかのひ	4 ☆3・4・5歳随時給当参 0・1・2歳児 給食 ビビンバ ちゆかスープ	5 ☆きぼうほいく にくみそにくみラーメン チーズ
	おこのみやき	ぶどうゼリー		ピザトースト ソイオレンジ	せんべい
7 とりじゃが ベーコンとキャベツ のいためもの マーラーカオ ぎゅうにゅう	8 さばのたつたやき ブロッコリーのしおこんぶあえ かぼちゃスープ	9 てりやきチキン ひじきとれんこんのサラダ きのこのすましじる	10 にくみそどん ワンタンスープ	11 さけのムニエル やさいのねりごまあえ みそしる	12 ☆きぼうほいく ごもくうどん くだもの
	くだもの	かみかみおやつ ソイりんご	さけおにぎり	じゃこピザトースト ぎゅうにゅう	せんべい
14 まーぼーどうふ スパゲティサラダ	15 さわらのカレーやき リヨネーズポテト とうふとほいのみそしる	16 ☆0・1歳随時給当参 2・3・4・5歳児 給食 むしどりのちゅうかあえ わかめスープ	17 ☆しんメニュー ミートローフ ポイルブロッコリー ベーコンとキャベツのスープ	18 ししゃものフレークやき さきとほうれんそうのあえも もずくときのこのスープ	19 ☆きぼうほいく わかめラーメン チーズ
キャラメルバナナケーキ ぎゅうにゅう	てづくりヨーグルト ビスケット	ココアトースト ぎゅうにゅう	ちゅうかおにぎり	チヂミ	せんべい
21 にくどうふ マセドアンサラダ	22 ☆アートフェス ポークカレー きりぼしだいこんのもの	23 きんろうかんしゃのひ	24 ☆わしょくのひ さけのしおやき さつまいものしらあえ かすじる	25 こうやどうふとやさいのにも チャプチェ	26 ☆きぼうほいく べんとうじさん
とうにゅうホットケーキ ぎゅうにゅう	だいがくいも ソイりんご		あんぱん ぎゅうにゅう	くだもの	せんべい
28 とうふとほいにくのうまに はるさめサラダ	29 さわらのオープンフライ ほうれんそうのちゅうかあえ とうにゅうコンソスープ	30 ふくさたまご ポテトサラダ コンソスープ			
コグマのケーキ ぎゅうにゅう	ちゃんぽんやき	かみかみおやつ ソイオレンジ			