

11月 給食だより



新城市学校給食センター
新城市作手学校給食センター

秋も深まり、旬の野菜や果物、魚などが一段とおいしさを増す季節となりました。寒い冬に備えて、しっかりと食べて、冬の風邪に負けない強い体を作りましょう。

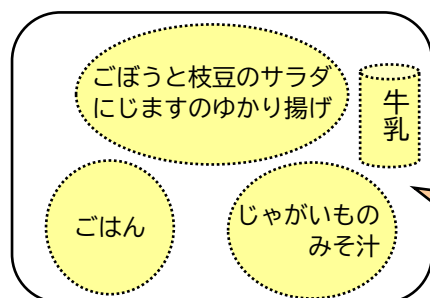
いいにほんしょく ～11月24日は和食の日～

11月24日は、日本の食文化にとって重要な「和食」文化について、毎年、一人ひとりが認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日となっていくようにと願いを込め、「和食の日」と制定されています。今回は、健康的な食事をするための和食の合言葉でもある「まごは(わ)やさしい」を紹介します。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
豆類や厚揚げ、納豆などの大豆製品	ごまやナッツ類などの種実類	わかめや昆布などの海藻類	緑黄色野菜や淡色野菜などの野菜類	魚、イカ、エビなどの魚介類	しいたけやしめじなどのきのこ類	じゃがいも・さつまいもなどのいも類

～11月20日の献立の紹介～

給食では、20日の献立を和食の日の献立として、「まごは(わ)やさしい」を意識した内容としました。ご家庭でも参考にしてみてください。



「ま」生揚げ、「ご」ごまドレッシング、「わ」わかめ、「や」にんじん・小松菜・大根など、「さ」にじます、「し」えのきたけ、「い」じゃがいも

子どもたちに人気の給食レシピを紹介します！

小学校1年生国語
「サラダでげんき」より
いっちゃんのサラダ



材料(4人分)

・ロースハム	40g	・かつお節	小さじ 1 弱
・キャベツ	160g	・穀物酢	大さじ 1 弱
・きゅうり	40g	・砂糖	小さじ 2
・にんじん	40g	・サラダ油	小さじ 1
・ホールコーン	40g	・食塩	少々
・塩昆布	8g		

10月の給食に登場しました！

犬が教えてくれたハムが入っていて、おいしかったよ！(子どもたちの声より)

作り方

- ① ロースハム・キャベツ・にんじんを短冊切り、きゅうりを輪切りにする。
- ② キャベツ・にんじんを柔らかくなるまで蒸して、冷やす。
- ③ かつお節と調味料(穀物酢・砂糖・サラダ油・食塩)を混ぜておく。
- ④ ロースハム・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・塩昆布・調味料をなじむまで混ぜたら、完成！