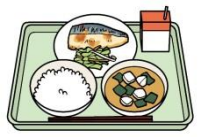
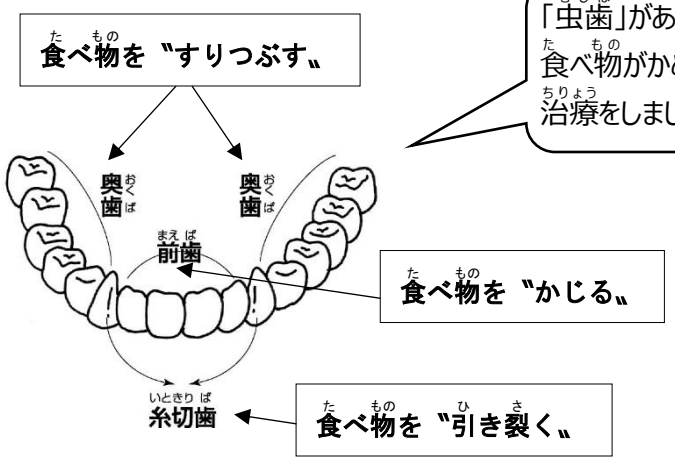
給食だより　11月

令和６年度
木江小学校



１１月になると気温もずいぶん下がってきます。人間の体は免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですから、かぜを予防するためには日ごろから、「**バランスのよい食事を１日３食しっかり食べる**」こと、「**適度な運動をする**」こと、「**十分な睡眠をとって休養する**」ことが、免疫力のアップや健康につながります。

11月8日　いい歯の日



健康な歯にするには！

○歯の成分になるカルシウムだけでなく、食品中のカルシウムの吸収をよくするビタミン D、ビタミン C、歯茎をつくるたんぱく質が必要です。

○食後はていねいに歯みがきをしましょう。

○かみごたえのある食品や料理を食べましょう。

○だらだら食べないようにしましょう。

11月２３日　勤労感謝の日

感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか?

今年も新米をたくさんいただきました。ありがとうございます。

みなさんの口に入るものは、たくさんの人たちによって作られています。食べ残しているのを目にした時、その人たちもがっかりしてしまうことでしょう。食べ物は大切にして、苦手なものもがんばって食べましょう。

11月給食統一メニュー　11月19日(火)
「神楽煮しめ」　宮崎県

宮崎県高千穂町は神話の里として知られており、神楽がとても盛んです。夜通し行われる神楽奉納での振る舞い料理として提供されます。

そのほか冠婚葬祭や、農作業の忙しい時にも良く食べられているそうです。

材料（４人分）

- 里芋……4 個
- 厚揚げ……1 枚
- にんじん……1/2 本
- こんにゃく……1 枚
- 切り干し大根……５０ｇ
- 煮物用昆布……1 枚
- 干ししいたけ……4 枚
- 出し汁……3 カップ
  - 砂糖……大さじ 2
  - しょう油……大さじ 2
  - みりん……大さじ 2

作り方

① 里芋は皮をむいて、そのままか半分に切る。にんじんは皮をむき、大き目に切る。

② 干し大根は水でもどして、ゆでておく。

③ 昆布は水で戻し、適当な長さに切り、結んでおく。

④ 干ししいたけは水で戻し、好みの大きさに切る。

⑤ こんにゃくは下ゆで、厚揚げは油抜きし、好みの大きさに切る。

⑥ 鍋にだし汁を入れ、③～⑤の材料を入れ 20 分くらい煮て、①②も加えてさらに 10 分ほど煮る。

⑦ 調味料で味付けし、じっくり味を含ませる。