

11月給食だより

今月の食育目標:

規則正しい食事の大切さを知ろう

11月は「朝食を見直そう週間」があります!

「栄養バランスのよい朝ごはん」を食べると、体温が上がり、免疫力も上がります。これから寒くなり、かぜ菌やウイルスが活発になります。朝ごはんを食べて体を温めて体調を整え、インフルエンザや新型コロナウイルスにかかりにくい体をつくりましょう。



おすすめ! 「朝ごはんモデル献立」

11月14日に登場する「朝ごはんモデル献立」を、おうちで作りやすいように調整したレシピです。自分の朝ごはんの参考にしてください。

寒い朝には、あたたかいみそ汁を食べよう!



電子レンジで時短! 野菜炒め (2人分)

- キャベツ: 中1/8玉
- もやし: 1/3袋
- しめじ: 1/4パック
- ウインナーソーセージ: 4本
- サラダ油: 小さじ1
- しお・こしょう: 少々
- かたくり粉: 小さじ1/4
- しょうゆ: 小さじ1



【つくり方】

1. キャベツは太せん切り、ソーセージはななめ切り、もやしはよく洗い、しめじはほぐす。●を混ぜておく。
2. ポリ袋に野菜ときこのこを入れ、電子レンジであたためる。(600Wで1分くらい)袋の上からタオル等でおさえ、絞って水気をきる。
3. フライパンにサラダ油をひき、中火でソーセージを1分炒める。2の野菜と●を加えてよく混ぜる。しお・こしょうで味を整える。

あま〜い♡さつまい汁 (4人分)

- さつまいも: 小1/2本
- だいこん: 3cm分
- 豆腐: 70g(小1/2パック)
- えのきだけ: 1/4パック
- ねぎ: 1/5本
- 顆粒だし: 小さじ1
- みそ: おおさじ2



【つくり方】

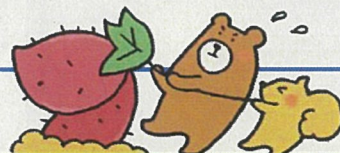
1. さつまいもと大根は薄いいちょう切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。えのきだけは半分にとってほぐす。
2. 鍋に水400ml(お椀にかかるく4杯)と顆粒だしをいれ、さつまいも・大根を中火で煮る。
3. さつまいもが柔らかくなったら、豆腐とえのきだけを入れ、ひと煮立ちしたら、ねぎとみそを加えて仕上げる。

ひろのしょう

広野小の「さつまいも」「トマト」が登場!!

秋は収穫の時期。11月8日(水)には、2年生が育てた「さつまいも」と「トマト」を使った給食が登場します。レシピも2年生が考えてくれました。みなさん、自然の恵みと2年生に感謝して、おいしくいただきます。

どうしょう



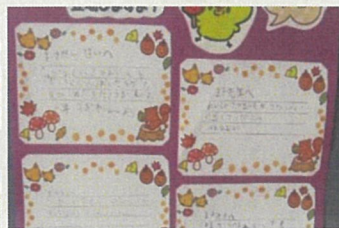
とあちゃんの「えだまめとトマトのミネストローネ」



2年生が育てたトマトを夏に収穫し、冷凍しておきました。トマトのうまみたっぷりのスープです。

かなちゃん「スイートポテト」

ためきやカラスに狙われながらも、大切に育てたさつまいもを、スイートポテトにしました。

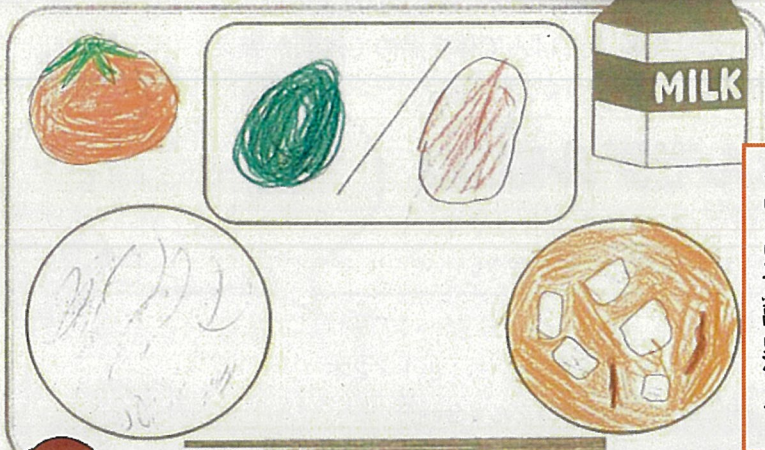


給食の献立を紹介します ～リクエストメニュー～



11月の給食には、広野中学校2年生のリクエスト献立が登場します。お楽しみに♪

広野中 2年B組のリクエストメニュー



この献立のCMをひとこと!

「郷土料理をたくさん
いれました。」

広野町の味がいっぱい!



<献立内容>

- 主食：ごはん
- 主菜：とり肉の南蛮焼き
- 副菜：青菜のおひたし
- 汁もの：里芋入りの豚汁
- その他：牛乳・ラムネゼリー(※)



ひとことアドバイス

郷土料理を組み合わせ、季節感あふれる献立を考えてくれました。この時期の
広野町は、米や野菜など秋の収穫時期です。それらを使った五目おこわや豚汁は、地域の
秋まつりなどでふるまわれてきました。今日は、広野町の秋の恵を感じる献立ですね。

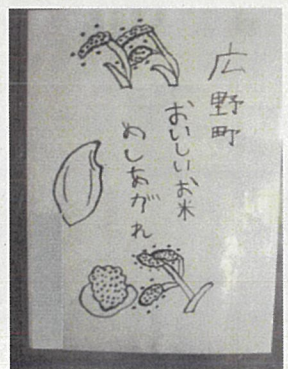
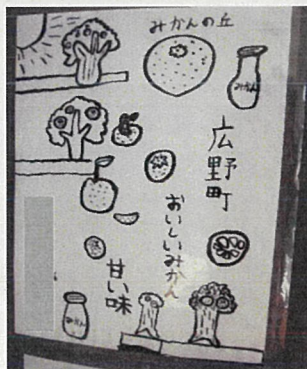
※ リクエストでは“広野町のみかん”をデザートに考えてくれましたが、収穫にはまだ少し
時期が早いので、今日はゼリーに変更しました。

ひろのしょう 広野小の “ちいさな食の秋” を見つけました



5年生は「総合的な学習の
時間」で育てた、バケツ稲を
収穫していました。収穫したお
米は、自分たちで調理します。
農業の楽しさや大変さを知
り、広野町の農業について考え
ていきましょう。

4年生の町文化展作品に、
すてきな作品を発見しました。
今年も12月の給食に“みかんの丘”のみかんを分けていただく予定です。
新米も出ますよ。
お楽しみに!



11月給食だより

今月の食育目標：

規則正しい食事の大切さを知ろう

11月は「朝食を見直そう週間」があります！



「栄養バランスのよい朝ごはん」を食べると、体温が上がり、免疫力も上がります。また、生活リズムが整っている人ほど、免疫力が高く、感染症にかかりにくいとされています。これから寒くなり、かぜ菌やウイルスが活発になります。朝ごはんを食べて体を温めて体調を整え、インフルエンザや新型コロナウイルスにかかりにくい体をつくりましょう。

おすすめ！「朝ごはんモデル献立」

11月14日に登場する「朝ごはんモデル献立」を、おうちで作りやすいように調整したレシピです。自分の朝ごはんの参考にしてください。

寒い朝には、
温かいみそ汁を
食べよう！



電子レンジで時短！野菜炒め (2人分)

- キャベツ：中1/8玉
- もやし：1/3袋
- しめじ：1/4パック
- ウインナーソーセージ：4本
- サラダ油：小さじ1 ○しお・こしょう：少々
- 片栗粉でもよい：小さじ1/4 ●しょうゆ：小さじ1



【つくり方】

1. キャベツは太せん切り、ソーセージはななめ切り、もやしはよく洗い、しめじはほぐす。●を混ぜておく。
2. ポリ袋に野菜ときのこを入れ、電子レンジであたためる。(600Wで1分くらい)袋の上からタオル等でおさえ、絞って水気をきる。
3. フライパンにサラダ油を引き、中火でソーセージを1分炒める。2の野菜と●を加えてよく混ぜる。しお・こしょうで味を整える。

あま〜い♡さつまい汁 (4人分)

- さつまいも：小1/2本
- だいこん：3cm
- 豆腐：70g(小1/2パック)
- えのきだけ：1/4パック
- ねぎ：1/5本
- ^{かりゆ}顆粒だし：小さじ1 ○みそ：大さじ2

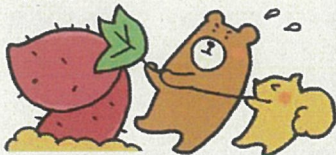


【つくり方】

1. さつまいもと大根は薄いいちょう切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。えのきだけは半分に切ってほぐす。
2. 鍋に水400mL(お椀にかるく4杯)と^{かりゆ}顆粒だしをいれ、さつまいも・大根を中火で煮る。
3. さつまいもが柔らかくなったら、豆腐とえのきだけを入れ、ひと煮立ちしたら、ねぎとみそを加えて仕上げる。

～11月は“地産地消週間”があります。～

福島県では、11月を食育月間&地産地消月間に定めています。広野町学校給食センターでは、11月13日(月)～17日(金)の1週間を“地産地消週間”として、特に広野町産・福島県産の食材を多く取り入れた献立を実施します。



今年の夏の猛暑は、広野町の野菜にも大きな影響がありました。夏野菜は早く終わってしまい、秋野菜は育たない、保存している玉ねぎやじゃが芋は傷みはじめてしまったなど、9月・10月は予定通り使用できない食材がたくさんありました。近ごろ涼しくなり、やっと広野町の秋野菜も少しずつ育ってきたそうです。11月の地産地消週間には、おいしい広野町産野菜を使った給食を出せるといいなあ…出したいなあ…。

(栄養教諭)

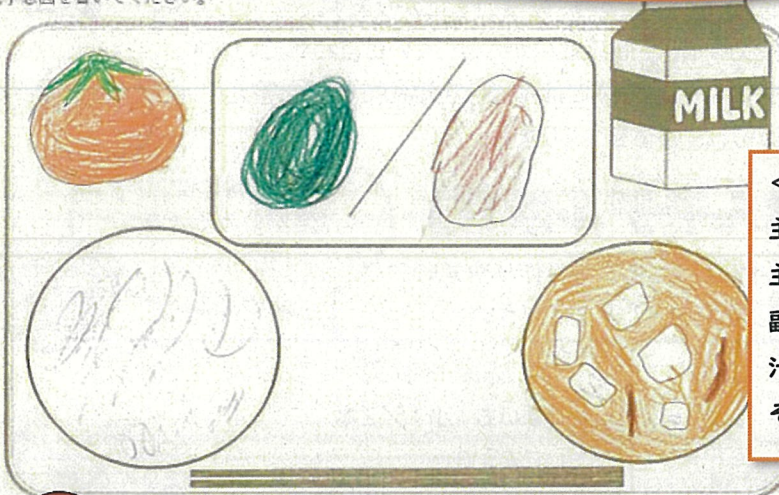
給食の献立を紹介します ～リクエストメニュー～



11月の給食には、広野中学校2年生のリクエスト献立が登場します。お楽しみに♪

広野中2年B組のリクエストメニュー

リクエストメニューを画いてください。



この献立のCMをひとこと!

「郷土料理をたくさん
いれました。」

広野町の味がいっぱい!

<献立内容>

主食：ごはん

主菜：とり肉の南蛮焼き

副菜：青菜のおひたし

汁もの：里芋入りの豚汁

その他：牛乳・ラムネゼリー(※)



ひとことアドバイス

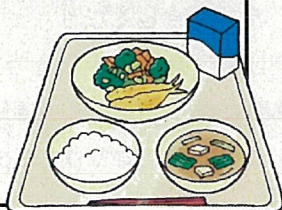
郷土料理を組み合わせ、季節感あふれる献立を考えてくれました。この時期の広野町は、米や野菜など秋の収穫時期です。これらを使った五目おこわや豚汁は、地域の秋まつりなどでふるまわれてきました。今日は、広野町の秋の恵を感じる献立ですね。
※ リクエストでは“広野町のみかん”をデザートに考えてくれましたが、収穫にはまだ少し時期が早いので、今日はゼリーに変更しました。

11月23日は 勤労感謝の日



給食はたくさんの人に 支えられている

みなさんが食べている給食は、たくさんの人たちがかかわってつくられています。食材を育てたりとったりする生産者や食べ物を運ぶ運送業者、献立を考える栄養士、献立をもとに調理をする調理員などの働きによって給食は支えられているのです。



学校給食用パン品質検査会を のぞいてきました!

給食用のパンは、年に1回、品質検査を行っています。製粉会社(小麦粉を作っている会社)から品質管理の専門家に来てもらい、「形・色・体積・重量・味・香り」など、たくさんの項目をチェックします。私たちが給食で、安全でおいしいパンを食べられるのは、たくさんの方の協力があるからなのです。



～献立予告～

1年生が広蛸祭で、自分たちで考えた“最高の給食献立”をプレゼン発表してくれます。投票で1位に選ばれた献立は、12月以降の給食に登場します。お楽しみに♪