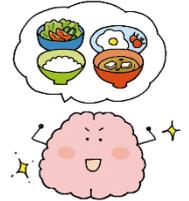


11月給食だより

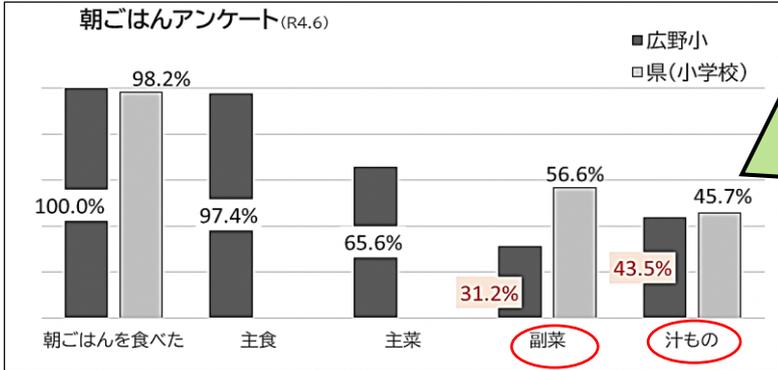
今月の食育目標：
規則正しい食事の大切さを知ろう

朝ごはんを食べて、脳を元気にしよう

私たちは、朝ごはんを食べることで、午前中に活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で脳を十分に働かせることができません。11月は「朝食を見直そう週間」があります。まずは、自分の朝ごはんを見直してみましょう。



【広野小学校 6月の朝ごはん調べの結果】



※主食・主菜の摂取率は県では調査していません。

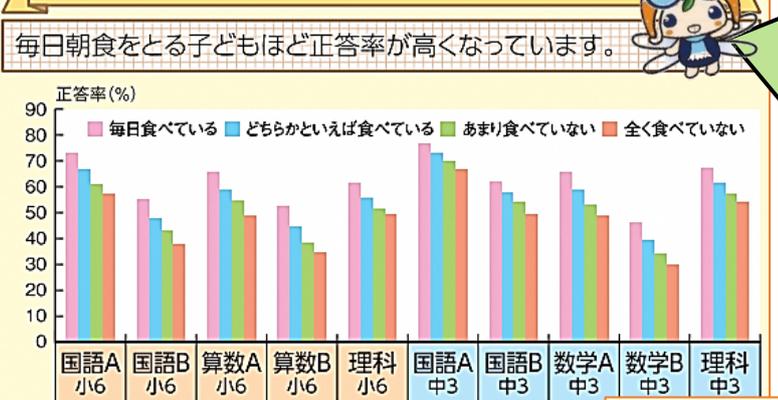
朝ごはんは食べてきているけれど、野菜のおかず(副菜)・汁ものを食べてきている人は少ないことが分かるね。
“ふりかけごはん”
や、“ロールパンだけ”の朝ごはんは、脳のエネルギー補給には足りないかも…



朝ごはんと学力・体力の関係は？

朝食を毎日とる人の方が、とらない人よりも学力テストの平均点が高いといわれています(福島県の調査では、その差はなんと10点以上!?)。また、体力テストでも同じような結果になっています。

朝食摂取と学力との相関



*平成30年度 全国学力・学習状況調査(福島県)より

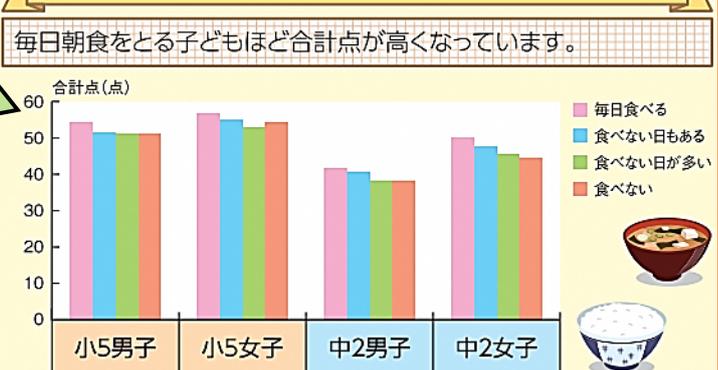
ただ食べるのではなく、「朝ごはんでおかずをたくさん食べている人の方がテストの点数がよい」という研究結果もあるよ。脳がエネルギーを効率よく使うためには、おかずに含まれるアミノ酸という栄養素が必要なんだって。



ごはん・パンなど(主食)に含まれる炭水化物と一緒に、肉・魚・たまごのおかず(主菜)に含まれるたんぱく質と一緒に摂ることで、体温が上がり身体がスムーズに動くようになる



朝食摂取と体力合計点との相関



*平成29年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査(福島県)より





おいしい「さつまいも」いただきます♪



今年も、11月の給食に、広野小学校の畑で栽培した「さつまいも」を使います。

11月4日は、さくら・やまゆり学級さんのさつまいもを「さつまいもごはん」にします。



さつまいもキャラクター
「コーナナス
おいもカボト」



さくら・やまゆりの
さつまいも
おいしいよ♪



さつまいもキャラクター
「さみ」ちゃん

みんなで、給食センターまで運んでくれました。
また、すてきなオリジナルキャラクターも考えてくれました。



2年生は、育てたさつまいもの“おいしい食べ方”まで、考えてくれました。素敵なレシピがいっぱいありましたが、その中のひとつ「ころちゃんのシュクメルリ」が11月30日に登場します。

「シュクメルリ」は、ジョージア国の伝統料理で、とり肉・にんにく・牛乳を使った料理です。給食では、さつまいものあまさを感じる味に、調整しました。



ころちゃんのシュクメルリ

【4人分】

- とりもも肉(ひとくち大)：50g
- さつまいも：中1/2本
- 玉ねぎ：中1/2こ
- しめじ(マッシュルーム)：1/4株
- にんにく：ひとかけ
- コーン：40g
- 水：200ml
- 牛乳：100ml
- シチューの素：40g
- ピザ用チーズ：10g
- 塩・こしょう・油・粉パセリ：適量



【つくり方】

1. 野菜はよく洗う。さつまいもはいちょう切り、玉ねぎはうす切り、にんにくはみじん切りにする。しめじはほぐしておく。
2. 鍋に、サラダ油(大さじ1)とにんにく・とり肉を入れ、中火で炒める。肉に火が通ったら、さつまいも・玉ねぎも加え、軽く炒める。
3. 水・しめじ・コーンを加え、途中あくを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 火を止め、牛乳とシチューの素をよく溶かし、再び弱火で10分煮込む。仕上げに塩こしょうで味を整え、チーズとパセリを加えて火を止める。



おまつり

秋は収穫の時期のため、自然の恵みに感謝し、来年の豊作を祈る行事が多く、昔から収穫祭や秋祭りが多く行われます。11月4日には、秋祭りをイメージした献立が登場します！おたのしみに♪



2年生は、10月にえだまめもしょうかくしました。たくさんとれたので、ほかの学年にもおすぞわけしました！



「おいしい！」
にっこりがおの
2年生でした。



11月給食だより

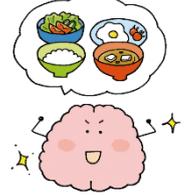
令和4年11月号 中学校

広野町学校給食共同調理場

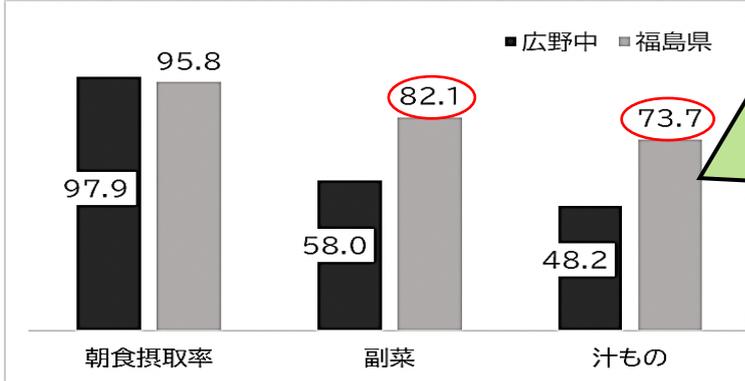
今月の食育目標：
規則正しい食事の大切さを知ろう

朝ごはんを食べて、脳を元気にしよう

私たちは、朝ごはんを食べることで、午前中に活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で脳を十分に働かせることができません。11月は「朝食を見直そう習慣」があります。まずは、自分の朝ごはんを見直してみましょう。



【広野中学校と福島県平均の朝食摂取率の比較 R4.6 結果】



ほとんどの人が朝ごはんは食べてきているね。でも、野菜のおかず(副菜)・汁ものを食べてきていない人もいようだよ。

“ふりかけごはん”や、“ロールパンだけ”の朝ごはんは、脳のエネルギー補給には足りないかも…

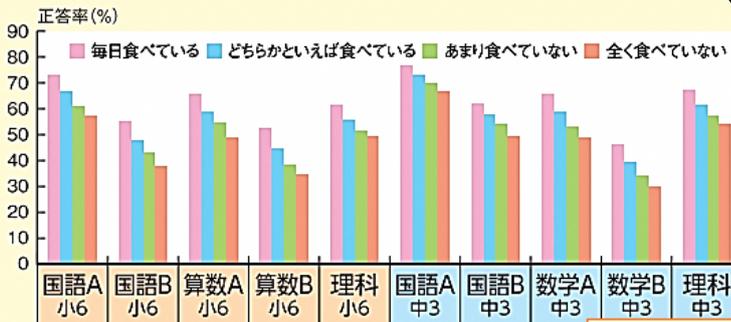


朝ごはんと学力・体力の関係は？

朝食を毎日とる人の方が、とらない人よりも学力テストの平均点が高いと言われています(福島県の調査では、その差はなんと10点以上!?)。また、体力テストでも同様の結果が出ています。

朝食摂取と学力との相関

毎日朝食をとる子どもほど正答率が高くなっています。



*平成30年度 全国学力・学習状況調査(福島県)より

ただ食べるのではなく、「朝ごはんでおかずをたくさん食べている人の方がテストの点数がよい」という研究もあるよ。

脳がエネルギーを効率よく使うためには、おかずに含まれるリジンというアミノ酸が必要なんだって。おすすめは、リジンを多く含む大豆製品を使った、みそ汁だよ!

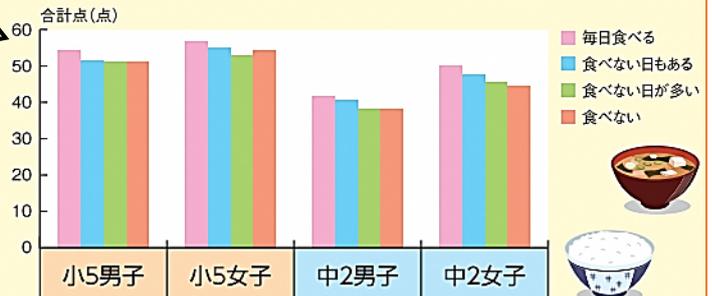


ごはん・パンなど(主食)に含まれる炭水化物と一緒に、肉・魚・たまごのおかず(主菜)に含まれるたんぱく質と一緒に摂ることで、体温が上がり身体がスムーズに動くようになるよ。



朝食摂取と体力合計点との相関

毎日朝食をとる子どもほど合計点が高くなっています。



*平成29年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査(福島県)より



<朝ごはんにおすすめ！給食の野菜メニュー>



11月の給食献立の中から、朝ごはんにおすすめのレシピを紹介します。

おうちで作りやすいように調整したレシピですので、朝ごはんを準備するときの参考にしてください。

ねぎわかめ納豆 (4人分)

- カットわかめ：小さじ1
- こねぎ：2本
- 醤油：小さじ1/2
- かつお節：小さじ1
- 納豆、ごはん…適宜



【つくり方】

1. こねぎを小口切りにする。
2. カットわかめをさっとゆでて、水で冷やす。良く水気を絞る。
3. こねぎ・わかめ・醤油を混ぜ、最後にかつお節と和える。
4. 納豆ごはんに入れて食べる。

かんたんです！
朝ごはんにおすすめ



自菜のとろみスープ (4人分)

- 白菜：大きな葉っぱ1/2枚
- 玉ねぎ：中1/3こ
- 長ねぎ：5cm
- 豆腐：小パック半分
- ベーコン：2枚
- しょうが：1/2かけ
- コンソメ：小さじ1
- しょうゆ：小さじ2
- かたくり粉：小さじ(同量の水で溶く)
- 水：400ml
- 塩・こしょう：少々

【つくり方】

1. 白菜はひとくち大の大きさ、玉ねぎは薄切り、長ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切り、ベーコンは短冊切りにする。しょうがはすりおろす。
2. 鍋に湯を沸かし、ベーコン・白菜・玉ねぎを煮る。野菜に火が通ったら、豆腐・コンソメ・醤油を加える。
3. 弱火にしてかたくり粉を加え、よく混ぜる。
4. とろみがついたら、長ねぎと生姜を加え、塩こしょうで味を整える。



世界の料理をいただきます〜す♪

今月は、1年生がブリティッシュヒルズにて異文化交流体験に参加します。そこで、給食を通じて世界の国々に興味を持ってほしいと思い、給食にも世界の料理を取り入れてみました。

11月9日(水) イギリス料理「スコーン」

素材の味を生かしたシンプルな味付けが特徴のイギリス料理。伝統料理の多くは、庶民の味といわれる料理ばかりです。

アフタヌーンティーと呼ばれる紅茶の習慣があり、「スコーン」は欠かせない焼き菓子です。本場では、クロテッドクリームやジャムを挟んで食べます。



11月18日(金)

フランス料理「ブッフ・ブルギニヨン」

世界が認める美食の国。農業大国で、変化に富んだ風土を持つため、地方の郷土食も豊富です。

「ブッフ・ブルギニヨン」は、「牛肉のブルゴーニュ風」という意味で、ブルゴーニュ地方の赤ワインで煮込んだ、ビーフシチューの事です。

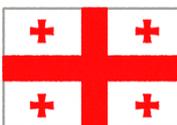


11月30日(水) ジョージア料理「シュクメルリ」

アジアとヨーロッパを結ぶシルクロード上に位置し、様々な文化から影響を受けたジョージア。

「シュクメルリ」は、グリルしたとり肉を、にんにくたっぷりのクリームソースで煮込んだシュクメルリ村由来の料理です。

「にんにくを世界一おいしく食べる料理」と言われています。



おまつり

秋は収穫時期のため、自然の恵に感謝し、来年の豊作を祈る行事が多く、昔から収穫祭や秋まつりが行われてきました。

11月4日には、秋まつりをイメージした献立が登場します！お楽しみに♪