

♥献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。
♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
♥👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
♥17日(月)～21日(金) は、「ふるさとの食再発見週間」です。期間中および「かがわ印給食ウィーク」での太字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

★観音寺市学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物
4火	むぎごはん	マーボー豆腐 あげぎょうざ もやしのナムル	こめ おおむぎ さとう でんぷん レアシュガー	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく さとうざ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たべてな	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ もやし
5水	むぎごはん	とりにくのゆずしょうゆやき ブロッコリーのあえもの だいこんのみそしる のりのつくだに	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ごま	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のりのつくだに	ブロッコリー にんじん はねぎ	ゆず キャベツ だいこん たまねぎ しめじ
6木	コッペパン	ポークビーンズ かみかみサラダ こにぼしのあおりのあえ ヨーグルト	パン さとう	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう くきわかめ かえり あおりの ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり
7金	あきのかおりごはん	やきどうふのにくみそかけ たべてなのごますあえ わかめじる	こめ さとう でんぷん	くり あぶら ごま	とりにく あぶらあげ やきどうふ なると みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たべてな はねぎ	しいたけ しょうが もやし たまねぎ えのきたけ
10月	コッペパン	ぶたにくの ケチャップソースがらめ ロメインレタスのサラダ やさいのスープ りんご	パン でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん たべてな	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん りんご ロメインレタス
11火	むぎごはん	さんまのかおりあげ たべてなのおひたし ぐだくさんのみそしる	こめ おおむぎ でんぷん さとう こんにゃく	あぶら	さんま かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ たべてな にんじん	しょうが はくさい たまねぎ ごぼう えのきたけ だいこん
12水	カレーライス	げんきサラダ フルーツもりあわせ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん もも
13木	こめコパン	とりにくのレモンあえ ひじきのマリネ ABCスープ みかん	パン レアシュガー マカロニ じゃがいも でんぷん	あぶら	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ みかん レモン
14金	むぎごはん	つばすのてりやき ごしきあえ さつまじる	こめ おおむぎ でんぷん さとう レアシュガー こんにゃく さつまいも		つばす ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ごぼう
17月	バターロールパン (幼、こ、小1・2年なし)	いりこラーメン ちくわのもみじあげ キャベツのあまずあえ	パン めん てんぷらこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう いりこ	たべてな にんじん はねぎ	にんにく しょうが キャベツ しいたけ きゅうり コーン

ふるさとの食
再発見週間

🍷 …「かがわ印給食ウィーク」
🌟 …観音寺中学校オリジナル給食
🐟 …伊吹中学校オリジナル給食

香川県産の食材をたくさん使用した日を5日間設けています。香川県でとれたおいしい食材を味わいましょう！
2年生が家庭科の授業を通して、「中学時代の大谷選手に献立を提案しよう」というテーマで献立を作成しました。
伊吹中学校の2年生で、地域のよさをいかした献立を作成しました。

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物
18火	☆ ガバオライス	アジアふうかいそうスープ はるさめサラダ みかんゼリー	こめ おおむぎ さとう はるさめ レアシュガー ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	ピーマン パプリカ パセリ にんじん	にんにく たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり みかん
19水	🍷 むぎごはん	とうふのそぼろあんかけ にくじゃが ロメインレタスのごまあえ	こめ おおむぎ さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	やきどうふ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん ブロッコリー	しょうが たまねぎ ロメインレタス
20木	🍷 ①きなこあげパン ②③コッペパン いちごジャム	せとのチャウダー にんじんサラダ みかん	パン さとう じゃがいも ふしめん こめこ ジャム	あぶら	きなこ とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ パセリ	たまねぎ エリンギ みかん
21金	🍷 むぎごはん	にこみおでん こいわしのフライ キャベツのごまあえ	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	あぶら ごま	とりにく てんぷら あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ いわし	にんじん たべてな	だいこん しょうが キャベツ
25火	🍷 こだいまいり ごはん	さばのゆうあんやき やさいのこんぶあえ ふしめんじる	こめ くろまい ふしめん	ごま	さば なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん はねぎ	ゆず キャベツ もやし きゅうり たまねぎ
26水	🐟 むぎごはん	とりにくと イブキホワイトのあげもの こまつなのおかかあえ なめこいりみそしる あおりんごゼリー	こめ おおむぎ イブキホワイト じゃがいも でんぷん さとう こめこ ゼリー	あぶら	とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ なめこ あおりんご
27木	🍷 ②きなこあげパン ①③コッペパン いちごジャム	ブラウンシチュー ブロッコリーのサラダ	パン さとう じゃがいも ジャム	あぶら ごまあぶら	きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ
28金	🍷 おやこどん	さかなのあまずあんかけ だいこんのあえもの	こめ おおむぎ さとう でんぷん レアシュガー	あぶら ごま	とりにく たまご メルルーサ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たべてな	たまねぎ しいたけ だいこん はくさい

★揚げパンの日について★ ※揚げパンではない学校は「コッペパンといちごジャム」がつきます。
20日(木)：①大野原こども園・柞田小・大野原小・豊浜小
27日(木)：②中央幼・常磐小・豊田小・栗井小・一ノ谷小・伊吹小・伊吹中・大野原中・豊浜中
12月に実施：③観小・高室小・観中・中部中

11月8日は「いい歯の日」

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がかめない...ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる「健康な歯」をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ

むし歯がある人は、早めに治療しましょう

よくかんで食べる

おやつをダラダラ
食べない

飲み物は甘くない
ものを選び

食べたらしつかり
歯をみがく

食育だより 11月号

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。だんだんと寒さも増してきています。これからは、風邪やインフルエンザなどの流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

実りの秋、食べ物を大切にいたしましょう

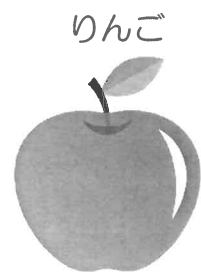
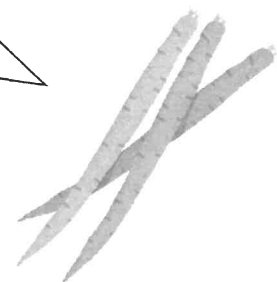
昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさん人の人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



1 旬の食べ物をお知らせします！

ごぼうは、良質な食物繊維を豊富に含む食品です。その量は、野菜の中でもトップクラスです。食物繊維は、水に溶ける「水溶性食物繊維」と水に溶けない「不溶性食物繊維」があります。これらの食物繊維は、便秘解消を助けるだけでなく、食後の血糖値の急上昇を抑えたり、コレステロール値をコントロールしたりする効果も期待できます。ごぼうは、この2つの食物繊維をバランスよく含んでいます。

ごぼう



くだものの代表として、世界中で親しまれているりんご。りんごの品種は世界で15,000種程度、国内で2,000種程度が存在しています。日本でもっとも生産量が多い品種は、「ふじ」です。たっぷり含まれた甘い果汁とサクサクした歯ごたえが好まれています。その他、1kg以上もの大きな実をつける「世界一」や平均35g程度の小さな実をつける「アルプス乙女」といった個性的な品種もあります。青森県、長野県、岩手県など、寒い地域で生産が盛んです。

2 日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4点がその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

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

「和食」に欠かせないもの

米

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたり、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかたお節、煮干し、ほしほしなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言しましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

