

11月 はいぜんひょう

(小学校)

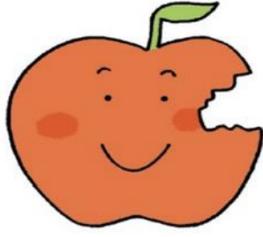
いさはやしとうふがっこうきょうしゅく
諫早市東部学校給食センター

11月8日は
「いい歯の日」

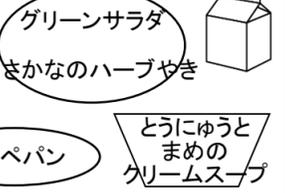


よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



11月1日(金)



豆乳について

豆乳は大豆を水に浸けてすり潰し、水を加えて煮詰めた汁を濾したものです。これに、にがりを加えると豆腐になり、豆乳を絞った残りがおからになります。豆乳は、大豆と同じたんぱく質が多く含まれています。

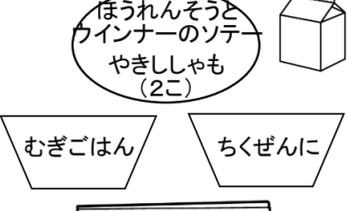
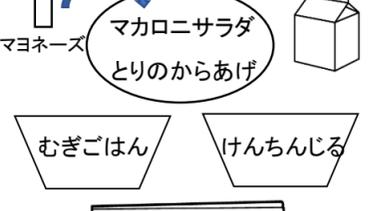
11月4日(月)

11月5日(火)

11月6日(水)

11月7日(木)

11月8日(金)



5. 6年生はどんぶりにつく。

文化の日 振替休日

マカロニについて

マカロニはパスタの仲間です。イタリアの食べ物で、スパゲッティやペンネなど、多くの種類があります。今日はサラダにしています。マヨネーズをかけて、よく混ぜて食べましょう。

ししゃもについて

ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べることができるため、骨や歯をつくる「カルシウム」をたくさんとることができます。お店でよく売られているものや給食でできるししゃもは「カラフトししゃも」という種類のししゃもです。

かみかみメニューについて

11月8日は「いい歯の日」です。いい歯のためにはよく噛むことも大切です。今日は、食物せんいが多くかみかみメニューのあるれんこん、ごぼう、さきいかを入れたかみかみきんぴらを取り入れました。よく噛んで食べましょう。

ヨーグルトについて

ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を入れて発酵させたものです。牛乳と同じように、たんぱく質やカルシウムが多く含まれていて、じょうぶな骨や歯を作る働きがあります。また、乳酸菌はおなかの調子を整えてくれます。

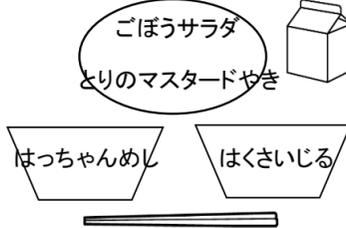
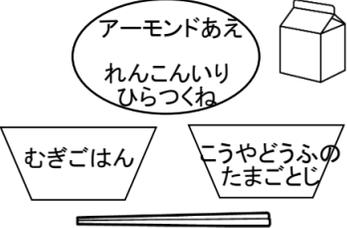
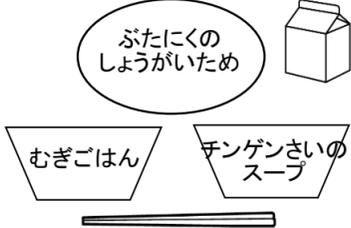
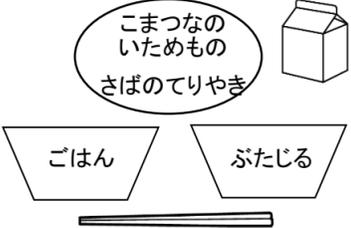
11月11日(月)

11月12日(火)

11月13日(水)

11月14日(木)

11月15日(金)



魚の栄養について

魚には、体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、血液をサラサラにしてくれるDHAやEPAという脂肪酸も多く含まれています。今日のいわしは、骨ごと食べられるので、カルシウムもたっぷりです。

ごはんの栄養について

ごはんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。その他にも、たんぱく質やビタミン類、食物せんいなどが含まれています。日本人の食生活には欠かせないごはんです。残さずしっかり食べましょう。

高野豆腐について

高野豆腐は、昔は、薄く切った豆腐を寒い冬の夜に外で凍らせ、日に干し、乾燥させて作るという手間のかかるものでした。今は、機械を使って大量に作るすることができます。たんぱく質やカルシウムが多く、消化もよい食べ物です。

はっちゃんめしについて

「はっちゃんめし」とは、「さつまいもごはん」のことです。諫早では、さつまいもを「はっちゃん」と呼ぶことがあります。食物せんいが多く、おなかの掃除をしてくれます。今日は、米といっしょに塩を加えて炊きこんでいます。

レーズンについて

パンやお菓子によく使われる、甘くておいしいレーズン。レーズンは、乾燥させたぶどうの実です。ぶどうを皮ごと乾燥させているので、ミネラルや食物せんいなどのほかに、ポリフェノールを多く含んでいます。

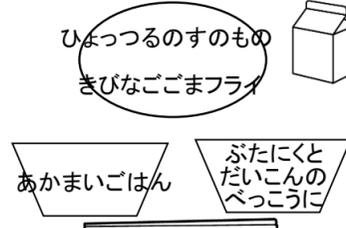
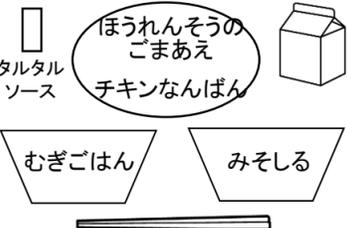
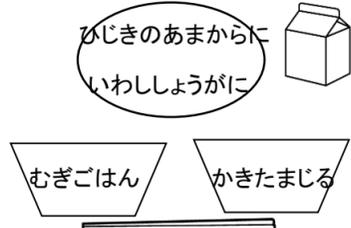
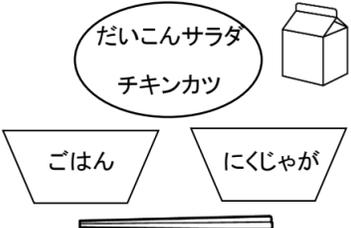
11月18日(月)

11月19日(火)

11月20日(水)

11月21日(木)

11月22日(金)



地場産物推進週間について

11月18日から24日は「地場産物使用推進週間」です。身近な地域でとれたものをその地域で消費しようと呼びかけられている1週間です。米や魚、肉、卵、牛乳、米粉パンの米粉や、みかんも長崎県産です。

卵について

卵は、ひよこがしっかり成長するように、栄養がバランスよく含まれている「完全栄養食品」ともいわれます。「たんぱく質」が多く含まれており、その他、カルシウムや鉄、ビタミン類も豊富に含まれています。

宮崎県の郷土料理について

（郷土料理の資料をご覧ください。）

まるごと県産品給食について

今日の給食は、調味料以外は、すべて長崎県産の食べ物を使っています。特に赤米は、小長井小学校、長里小学校、遠竹小学校の5年生が一生懸命育てたものをいただきました。感謝の気持ちをもって食べましょう。

みかんについて

長崎県は、みかんの産地です。特に諫早市の伊木みかんは、甘くておいしいみかんとして有名です。みかんには、ビタミンCが多く含まれています。また、食物せんいも多く、おなかの調子をよくしてくれます。

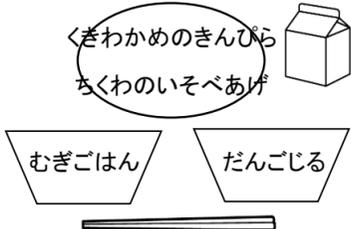
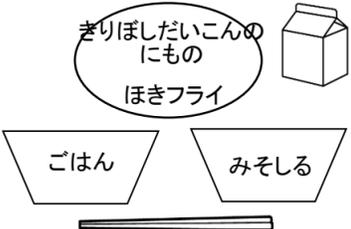
11月25日(月)

11月26日(火)

11月27日(水)

11月28日(木)

11月29日(金)



5. 6年生はどんぶりにつく。



切干大根について

切干大根は秋の終わりと冬にかけて収穫した大根を細切りにし、広げて天日干しして作ります。寒さが厳しいほど良質な製品になります。切干大根は、生の太根と比べてカルシウムや鉄、食物せんいが豊富です。

茎わかめについて

わかめの旬は3月～5月です。わかめには食物せんいや鉄分などが含まれており、おなかやからだの調子を整えてくれます。茎わかめは、茶色ですが、火を通すときれいな緑色になります。今日は、茎の部分と酢の物に入れています。

根菜について

根菜とは、土の中で成長する根や茎を食べる野菜のことです。今日は、その根菜を使ったカレーです。にんじん、だいこん、れんこん、ごぼうが入っています。食物せんいが多く含まれているので、おなかの調子をよくしてくれます。

中華料理について

中華料理は、世界三大料理の一つに数えられるほど昔から工夫されてきた料理です。使う材料の種類や調味料、香辛料も多く、調理方法も様々です。地域によって味の特徴も異なり、どこで何を食べてもおいしいといわれています。

食事のマナーについて

みなさんは、口の中に食べ物が入ったままおしゃべりをしたり、ひじをつけて食べたりしていませんか？正しい姿勢や食事をするときのマナーについて考え、周りにも気持ちよく食べることができるように気をつけましょう。