

# 給食だより 11月

2022年  
(令和4年)  
11月

すこ ずつ ひが く れるのが はや くなりましたね。だんだんと 気温が 低くなり、寒いと 感じる ことが 多  
 くなっ と思っ ます。寒さ に 負け ず、秋の 味覚 を 楽し ませ しょう。

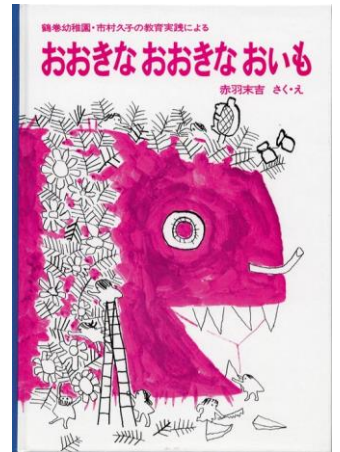


## 11月のおはなし給食



### 「おおきなおいも」

あかばねすえきち さく え いちむらひさこ げんあん  
 赤羽末吉 作・絵 市村久子 原案  
 ふくいんかんしよてん  
 福音館書店



あめ 雨がふって、いもほり遠足が延期になってしまいました。残念がる  
 こ どもたちは大きな紙に、おいもの絵をかきはじめます。

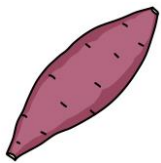
かみ 紙をつなげて、おいもの絵はどんどん大きくなります。大きなおいも  
 は、ヘリコプターで幼稚園に運び、プールに浮かべた船にみたてて遊  
 びます。

たくさん遊んだあとは、天ぷら、焼きいも、大学いも、たくさん作って  
 おいもパーティのはじまりです！

きゅうしよく 給食では、11/4(金)に大学いもが登場します。

## 秋から冬にかけての旬の食べ物を食べよう

さつまいも



カリフラワー



れんこん



ほうれん草



さと  
里いも



ブロッコリー



11月からの給食にも登場します。  
 いつ出てくるか確認してみてくださいね。



# 11月8日は「いい歯の日」



みなさんは、1回の食事にどのくらいかんで食べていますか？

昔と比べて現代の食事は、やわらかく口当たりのよい食事が増えてきて、かむ回数が減っているといわれています。

よくかんで食べると身体にとっていいことがたくさんあるといわれています。そのうちのいくつかをのせているので、みていきましょう。

## 頭がよくはたらく

よくかむと頭の中にある「脳」がよくはたらくします。



## 骨や歯が強くなる

よくかむとあごの骨や歯が丈夫になります。



## 虫歯になりにくい

よくかむと「だ液」がたくさん出ます。そのだ液の中に虫歯になりにくい成分が入っています。



## 味がよく分かる

よくかんで食べると、口の中に入っている食べ物の味がよく分かります。



## まいたけのかきあげ

～給食の献立より～

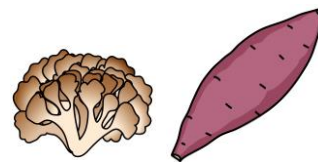
### 材料(5人分)

|              |          |
|--------------|----------|
| さつまいも(せん切り)  | 40g      |
| ※皮つきでも可      |          |
| まいたけ(ざく切り)   | 50g      |
| ちくわ(半月5mm)   | 30g      |
| たま玉ねぎ(うす切り)  | 100g     |
| しゅんぎく春菊(1cm) | 25g      |
| こめこ米粉        | おお 大きじ4  |
| ※こむぎこ小麦粉でも可  |          |
| かたくりこ片栗粉     | おお 大きじ3  |
| しお塩          | ひとつまみ    |
| みず水          | てきりょう 適量 |
| あ あぶら揚げ油     | てきりょう 適量 |



### 《作り方》

- ★の材料を混ぜあわせる。水の量を調整し、揚げやすい固さにする。
- 一口大にして165～170℃の油で、カラッとするまで揚げる。



秋に美味しいさつまいもとまいたけが入ったかきあげです。

さつまいもとまいたけには、おなかの調子を整える栄養がたくさん入っています。

※給食の量を基準にしていますので、ご家庭で調理するときは調整してください。