

11月給食だより



今月の給食目標

『食後はしっかり休養しよう』

食後の休養は…体内での食物の消化活動を助けます。食後は…すぐに激しい運動をすると消化が悪くなります。午後の授業が始まるまでゆっくり休みましょう。



和食の日 11月24日(金)

11/24(いいにほんしょく)から、和食の日とされています。2013年に和食はユネスコ無形文化財に登録され、世界中から注目されています。

- ◆一汁三菜を基本とし、栄養バランスが良い。
- ◆海や山に囲まれた日本。豊富な食材の素材の味を活かす調理技術が育まれている。
- ◆年中行事と行事食を通して、人と人の交流が密になり、生活が豊かになるなどがあります。

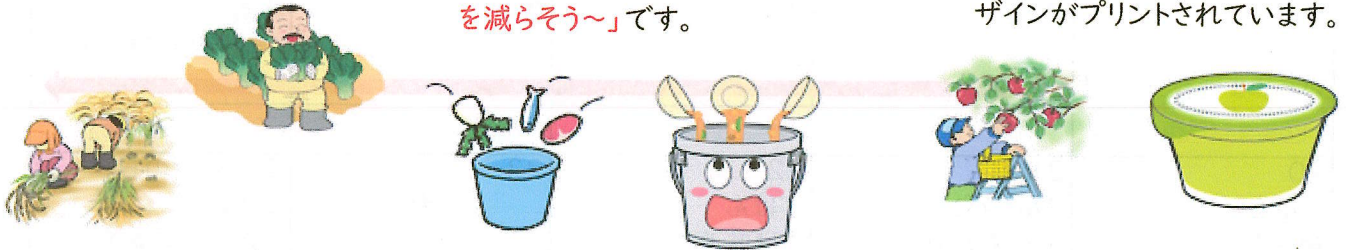
第三週は「いわぬま食育ウィーク」

今年も、宮城県食育推進月間に合わせて、いわぬま食育ウィークを実施します。宮城県産や岩沼市産の食材をたくさん使用した給食を提供します。



今年のテーマは、「なんだべ! いただきますいな〜!もったいないを減らそう〜」です。

今年も岩沼市産りんごゼリーの提供があります。ゼリーのパッケージは市内の中学生を対象にデザインを募集し、応募作品の中から選ばれたデザインがプリントされています。



10月の給食紹介



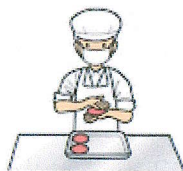
手作りチーズマフィン、ナポリタン、まめまめサラダ、オレンジ、牛乳



ごはん、鮭の塩焼き、切り干し大根の煮物、かきたま汁、牛乳



ごはん、手作りおろしハンバーグ、小松菜とこんにゃくのかみかみあえ、なめこ汁、牛乳



バターロール、鶏肉とペンネのトマト煮、れんこんサラダ、彩り野菜スープ、牛乳

