



# 11月給食だより



令和6年10月31日



秋が深まり、校庭の木々の葉も色づいてきました。子ども達は給食時間に回っていると、「このおかずはどう作るの?」「今日の給食、最高だった!」と元気に声をかけてくれます。朝夕の冷え込みも増してきましたが規則正しい食生活を行い、冬に備えましょう。

## ふるさとの食文化を知ろう!

「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



**日本の伝統的な発酵食品**

しょうゆ

みそ

酢

酒

みりん

漬物

納豆

塩辛

かつお節



## 野菜、足りていますか?

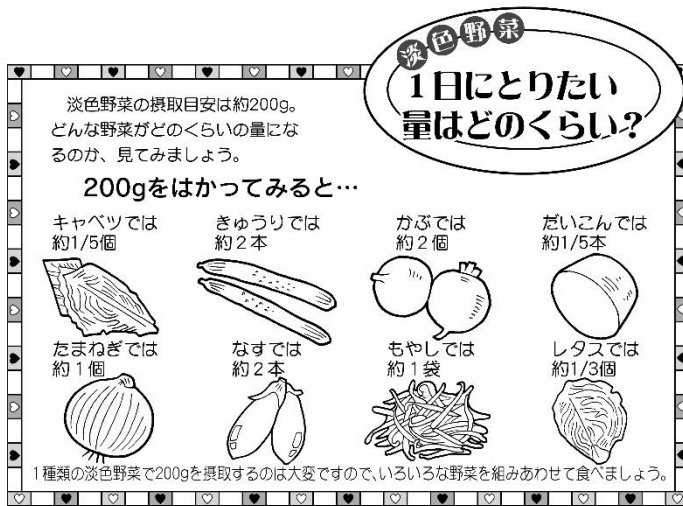
野菜にはカロテンを多く含む「緑黄色野菜」とそれ以外の「淡色野菜」があります。「緑黄色野菜」に含まれるカロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を保護し免疫機能を高める成分として欠かせません。そのほか風邪予防や活性酸素を除去するなど様々な病気を防ぐことに役立っています。

**緑黄色野菜の春夏秋冬を知ろう**

<p>にら</p> <p>アスパラガス</p> <p>しゅんぎく</p> <p>ごまつな</p> <p>ほうれんそう</p>	<p>パセリ</p> <p>さやえんどう</p> <p>葉ねぎ</p> <p>ブロッコリー</p>	<p>トマト</p> <p>さやいんげん</p> <p>にんじん</p>	<p>ピーマン</p> <p>かぼちゃ</p> <p>オクラ</p>
--	---	--------------------------------------	------------------------------------

※旬の時期は地域によって差がありますので、あくまでも参考にしてください。





いっぽう、<sup>たんしょくやさい</sup>「淡色野菜」は<sup>りょくおうしょくやさい</sup>緑黄色野菜に  
くらべると、<sup>えいようせいぶん</sup>栄養成分が足りないといわれ  
ていましたが、<sup>きんねん</sup>近年は<sup>きのうせいせいぶん</sup>機能性成分の優れた  
<sup>はたら</sup>働きが<sup>ちゅうもく</sup>注目されるようになりました。  
た。中<sup>なか</sup>でもポリフェノールは強い<sup>つよ</sup>抗酸化  
<sup>さよう</sup>作用があり、<sup>せいかつしゅうかんびょう</sup>生活習慣病や<sup>ろうか</sup>老化、<sup>がん</sup>がん  
の<sup>よくせい</sup>抑制することが<sup>かいめい</sup>解明されました。

<sup>けんこうにほん</sup>健康日本21（<sup>くにが</sup>国が定めた<sup>けんこう</sup>健康づくりの<sup>しひょう</sup>指標）では、<sup>せいじんいちにち</sup>成人一日あたりの<sup>せつしゅもくひょうりょう</sup>摂取目標量は  
350g。子ども達には1日に<sup>こ</sup>緑黄色野菜は100g、<sup>たんしょくやさい</sup>淡色野菜は200gを目安に  
したいものです。11月の<sup>がつ</sup>給食では1日平均、<sup>きゅうしょく</sup>緑黄色野菜は34g、<sup>たんしょくやさい</sup>淡色野菜  
は82g。残さず食べれば1日の<sup>のこ</sup>1/3以上を<sup>た</sup>摂取することができます。し  
っかり<sup>た</sup>食べて<sup>しょうぶ</sup>丈夫な<sup>からだ</sup>体を作ってください。



## 新米の季節になりました

<sup>しんまい</sup>新米が<sup>でまわ</sup>出回る時期になりました。炊きたての<sup>しんまい</sup>新米ごはんのおいしさは<sup>かくべつ</sup>格別  
です。味わってください。

ごはんは<sup>あじ</sup>味が<sup>たんぱく</sup>淡白なため<sup>わふう</sup>和風、<sup>ようふう</sup>洋風、<sup>ちゅうかふうと</sup>中華風問わずどの  
おかずとも<sup>あいしょう</sup>相性がよいため、<sup>しぜん</sup>自然と<sup>えいよう</sup>栄養バランスのとれ  
た<sup>こんだて</sup>献立を作りやすくなります。

<sup>かてい</sup>ご家庭でもたくさん<sup>た</sup>食べるようにしてください。



## 29日（金）<sup>おんがくかい</sup>音楽会（<sup>じどうかんしょうび</sup>児童鑑賞日）は<sup>べんとうきゅうしょく</sup>弁当給食

29日は<sup>おんがくかい</sup>音楽会です。各学年が<sup>かくがくねん</sup>音楽の調べを<sup>しら</sup>披露しま  
す。この日の<sup>ひ</sup>給食は<sup>きゅうしょく</sup>通常の形式ではなく、<sup>べんとうきゅうしょく</sup>弁当給食と  
なります。<sup>ちやうりいん</sup>調理員さんは朝から480食の<sup>あさ</sup>弁当を作りま  
す。<sup>ちが</sup>いつもとは違う<sup>きゅうしょく</sup>給食を<sup>たの</sup>お楽しみください。

