



11月



給食だより

小学校の畑で収穫されたさつまいもが、11月2日(水)の給食の「さつまいものみそ汁」に登場します！味わっていただきますよ。

献立予定表(都合により献立が変わることがあります。)

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ほうれん草の白和え すまし汁	ごはん ショア(ブルーベリー) いわしの梅煮 きんぴらごぼう さつまいものみそ汁	 文化の日 文化の日	ごはん 牛乳 豚肉と大豆のかりん揚げ 大根サラダ じゃがいものスープ
7 小学校なし	8 いい歯の日献立	9	10	11
ごはん 牛乳 厚焼き玉子 キャベツのごま和え 寄せ鍋 すりおろしりんごゼリー	げんまい 牛乳 鶏肉の米粉唐揚げ(2こ) なめたけ和え 茎わかめのみそ汁 キャンディチーズ(2こ)	むぎ 牛乳 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	ごはん 牛乳 いかのごましょうゆ焼き 肉じゃが とろとろわかめのみそ汁	むぎ 牛乳 麦ごはん 牛乳 ビビンバ(肉・ナムル) 野菜スープ
14	15	16	17	18 小6なし
ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ベーコンと卵の花の炒めもの 治部煮	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ヤーコンのきんぴら にら玉スープ	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(2こ) ビーンズサラダ	シャキシャキそばろろ丼 (麦ごはん) 牛乳 小松菜の和えもの 八杯豆腐 ブルーベリーゼリー	ごはん 牛乳 白身魚のフライチリソース ほうれん草のおひたし 豚汁
21	22	23	24 サキホコレ使用	25
スパゲティミートソース 牛乳 ポトフ 米粉のカップケーキ	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜のサラダ さつまいも汁	 勤労感謝の日 勤労感謝の日	ごはん(サキホコレ) 牛乳 さばのみそ煮 野菜炒め いものこ汁	ごはん 牛乳 アドボ コーンサラダ 豚バラと白菜のスープ
28	29	30	24日のごはんに、今秋デビューの秋田米新品種「サキホコレ」が使用されます。 サキホコレは、お粒が白く、つやのある見た目や上品な香り、かむほど広がる甘味が特徴だそうです。県農林水産部より無償で提供されます。味わっていただきますよ。	
米粉パン 牛乳 ハンバーグトマトソース マセドアンサラダ いんげん豆のシチュー みかんジャム	ごはん 牛乳 あじの煮つけ 切り干し大根ソース炒め 春菊のスープ ピーチゼリー	ごはん 牛乳 米粉ぎょうざ(2こ・3こ) ツナサラダ マーボー豆腐		

今月の八郎潟産食材

- 八郎潟町環境保全米協議会さんより…米、米粉
- 高岡フラワー&ベジタブルさんより…キャベツ、ごぼう、だいこん、じゃがいも、ねぎ、たまねぎ、さといも、ヤーコン、はくさい、さつまいも

11月の給食

好ききらいなく、感謝の気持ちで残さず食べよう。

11月食育だより



目指せ！食べ残しゼロ特集 ～②食べる時のひと工夫～

皆さんは、苦手な食べ物がありますか？八郎潟小学校・中学校の昨年度の食生活アンケートでは、体をつくる「牛乳」「卵」「大豆」「大豆製品」「チーズ」「ひじき」や、体の免疫力を高める「きのこ」や「野菜類」が、苦手な食べ物としてよくあげられました。運動や勉強のパフォーマンス向上のためには、栄養バランスよく食べることが大切です。苦手な食べ物を食べられるようになりたい人は、次の2つのポイントを試してみてくださいね。

ポイント1 苦手な食べ物に「ひと工夫」

- ・鼻をつまんで食べる…香りを減らす 
- ・他の食べ物とセットで食べる…味を和らげる 
- ・目をつぶって食べる…見た目の情報を減らす 
- ・かむ回数は最初は「少ない回数」から…味を感じづらくする
- ※かまないで飲み込むと、窒息の危険があります。
必ず最低限はかむようにしてください。
- ・ほんの「少しの量」から始める…味を感じづらくする
最初は箸先くらいの量からでも大丈夫です。

ポイント2 「繰り返す」

- ・毎日少しずつ「食べてみる」と、だんだん感覚に慣れていきます。
- ・食べられたら、少しずつ「かむ回数」を増やしたり、「一度に口に入れる量」を増やしていきます。
だんだんと工夫がなくても食べられるようになります。

※食生活アンケートで回答の多い「苦手な食べ物」

- ・牛乳 ・大豆 ・きのこ ・卵
- ・納豆 ・油揚げ ・チーズ ・ひじき
- ・野菜類（ナス、トマト、ブロッコリー、パプリカ、きゅうりなど）

11月開催予定 炎のスタミナ週間(第2回)

11月10日から16日まで、小学校では健康委員会による2学期の「炎のスタミナ週間」が行われます。今回は、5日間、健康委員が各クラスに食缶の写真を撮って掲示するとともに、その残量（重量）を競います。1～3年生と4～6年生に分けて、一番残量が少なかったクラスには、賞状と給食リクエスト券が渡ります。また、5日間完食した個人にも賞状が渡ります。一人一人、自分の目標に向かって、じっくりと取り組みましょう。2学期はどのクラスが上位になるのでしょうか。

おうちで学校給食 ＊かみかみサラダ＊



◇分量（4人分）

- ・さきいか（ソフトタイプ）……………35g
- ・切り干し大根……………15g
- ・にんじん……………1/3本
- ・きゅうり……………1本
- ・ごぼう……………1/2本
- ・こいくちしょうゆ……………小さじ2
- ・ごま油……………小さじ1と1/2
- ・酢、砂糖……………お好みで

◇作り方

- ①きゅうりは輪切り、にんじんは千切り、ごぼうは笹がきにする。切り干し大根は水で戻しておく。さきいかは、フライパンで焼いておく。
- ②野菜類を下ゆでして冷やし、さきいかと調味料を加えて和える。

切り干し大根とごぼう、きゅうりのシャキシャキした食感を楽しみながら、不足しがちな食物繊維を補うことのできるサラダです。



さきいかは、たんぱく質が豊富なかを干した食材です。味がついているので、その分のしょうゆを引いて味つけをします。