



給食だより 11月号

高松市立山田中学校 2019.11.

実りの秋です。みなさんは、地域で生産したものを、地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？ 地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域でつくられている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみたいかがでしょうか？

11月の給食の献立

- ★旬の食材を豊富に取り入れ、季節感を感じられる献立にしました。
(黒米・食べて菜・ほうれん草・ロメインレタス・きのこ・はまちなど)
- ★地場産物を考え、できるだけ県産の食材を多く取り入れています。
- ★生活習慣病予防のために、食物繊維の多い食品を取り入れました。

～11月の献立より～

豆腐の中華煮



| 材料 | 4人分 |
|----------|-------|
| 豚肉 | 150g |
| 豆腐 | 400g |
| 玉ねぎ | 150g |
| チンゲン菜 | 50g |
| 人参 | 35g |
| 生姜 | 1片 |
| 干しいたけ | 4g |
| サラダ油 | 2.5g |
| ごま油 | 2.5g |
| しょう油 | 大さじ1弱 |
| 中双糖 | 小さじ1 |
| オイスターソース | 小さじ1弱 |
| コンソメ | 小さじ1弱 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 水 | 200cc |

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、生姜をいためて香りを出し、豚肉をいれよく炒める。
- ② 玉ねぎを加えて炒め、人参・干しいたけを加える。
- ③ 水を入れ、沸いたらアクをとり豆腐を入れて調味する。
- ④ 豆腐が煮えたら、チンゲン菜も加え、味をととのえて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ごま油で香りをつけて出来上がり。



出典：(株)コムネット

11月8日はいい歯の日

よくかんで食べる

習慣を作りましょう

かむことの効果

- ・肥満防止
- ・虫歯を防ぐ
- ・脳を活発にして、記憶力アップ
- ・消化、吸収をよくする

給食に登場！

かみごたえのある食品でかむ力アップ



学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

11月11日の献立は
かみかみ和え♪



かまない子が増えています！

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？ やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。よくかむことは、肥満を防止したり脳の働きをよくしたりするなど健康に深くかかわっています。



よくかんでいますか？



よくかむと体によいことがたくさん！