



11月給食だより



令和5年11月
邑楽町立学校給食センター



秋の深まりを感じることができるようになってきました。
朝晩と昼の寒暖差で、体調を崩している人はいませんか？例年よりも早く、インフルエンザ等の感染症が流行していますので、手洗い・うがいを十分にしましょう。



和食の良さを知ろう！

「和食」をはじめとする日本の食文化を大切にして、日々の生活に活かしましょう！
○和食の形である「主食・主菜・副菜」を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。
○和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、減塩にもつながります。



子どもに伝えたい和食文化！



人気レシピを紹介します！

おうちの人と作ってみよう！
とってもおいしいよ！

とり肉の香味たれ (4人分)

材料	分量	作り方
鶏むね肉	200g 唐揚げの大きさ(1個 25g程度)	①鶏肉に下味をつける。 ②30分程度漬け込んだ後に、片栗粉でまぶす。 ③鍋に揚げ油を用意し、175℃で6分で揚げる。 【香味たれ】 ①鍋に、ごま油をひき、みじん切りにしたねぎとにんにく、しょうがを炒める。 ②①がしんなりしてきたら、砂糖、醤油、酢を加える。 揚げた鶏肉に香味たれをかけて、全体に味を絡ませる。
しょうゆ	小さじ2	
にんにく	少々	
しょうが		
酒	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
片栗粉	適量	
ねぎ(みじんぎり)	1本	香味たれ
にんにく	少々	
しょうが	少々	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	大さじ1強	
酢	小さじ2	
ごま油	小さじ1/2	



しょくじちゅう

食事の「手」、どうしていますか？

給食時訪問で、各クラスの喫食状況を確認しています。「食欲の秋」ということもあり、よく食べている様子です。

どのクラスも同じことですが、「食事の手」が気になります。

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？

肘をついたり、ひざの上にあたりして、姿勢が悪くなっている

人を見かけます。ご飯や汁物の入っているお椀、小さな器などは、

手に持って食べるのが正しいマナーです。

片手で持てない大きなお皿などは、置いたまま、手を添えて食べましょう！



おわんの持ち方

4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえ支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？