

きゅうしょくだより 11月号



寒くなってくると、きをつけていても生活が不規則になりがちです。きちんと休まず、疲れを残して過ごしていると風邪をひきやすくなります。風邪の予防には、睡眠がとても大事です。食事には、体を温める冬野菜や生姜なども取り入れましょう。

今月使用予定の地元食材



こめ・あじみ菜・きゅうり・小松菜・大根・ねぎ・キャベツ
白菜・チンゲンサイ・ブロッコリー・ほうれん草



◎冬に美味しい葉物野菜が登場し始めます。季節に美味しい野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

11月22日は「ふるさと誕生日」です。

和歌山県が誕生してから今年で150年を迎えます。

明治4年（1871年）11月22日、和歌山・田辺・新宮の紀州3県が統合して、現在の和歌山県が誕生しました。「ふるさと和歌山」に対する理解と関心を深め、ふるさとを愛し、自信と誇りをもって、より豊かな郷土を築いてもらえることを願って、この日を「ふるさと誕生日」と条例で定めています。

和歌山県から「みかん」をいただきます！

私たちのふるさと和歌山県について、理解を深めてもらうために、和歌山県から県内の小・中学生のみなさんにみかんがプレゼントされます。



“食事のあいさつ”に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてはなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



11月の献立について

☆ 紀の川市で採れる野菜 「あじみ菜」

あじみ菜は、小松菜やチンゲンサイに味が似ています。栄養価が高く、和えものや炒めものなど色々な料理に使えます。給食では、和えものや汁ものに使います。旬の野菜のおいしさを味わってください。

8日（月） 「茎わかめのサラダ」

・・・茎わかめは、その名前の通り、わかめの茎の部分です。鉄分・カルシウム・ビタミンなど成長期に大切な栄養がたくさん含まれています。しっかりよくかんで食べましょう。

18日（木） 「ヤンニョムチキン」

・・・“ヤンニョム”は韓国料理の甘辛い万能だれのことで、揚げたささみに、コチュジャンなどで甘辛く仕上げたたれをからめます。