

きゅうしょくだより 11月号

日が暮れるのが早くなりだんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

今月使用予定の地元食材

米・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。

明治4年(1871年)11月22日、和歌山・田辺・新宮の紀州3県がひとつになり、和歌山県が誕生しました。和歌山県に住むひとたちが「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郷土を築いてもらえることを願って、ふるさと誕生日が定められました。11月は、和歌山県産の食材である、高野豆腐、梅肉、じゃこなどを使っています。地元の食材の美味しさを味わってください。



和歌山県から「みかん」をいただきます!(16日)

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。

11月の献立について

1日(月) 「ロウペンタン」

・・・中国語で「ロウ」は肉、「ペン」はうす切り、「タン」はスープという意味です。うす切りにした豚肉と野菜を使った、体があたたまるスープです。

10日(木) 「いわしのねぎ塩だれかけ」

・・・塩 砂糖、しょうゆ、酢、レモン汁、こしょうで調味し、長ねぎを加えてタレを作り、かたくり粉をまぶして揚げたいわしにかけます。



29日(火) 「根菜の中華煮」

・・・大根、れんこん、にんじんの根菜類、とり肉、厚揚げ、玉ねぎ、チンゲンサイを使った、中華味の煮物です。



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

<p>よくかんで食べよう</p> 	<p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p> 	<p>甘い物はとり過ぎないようにしよう</p> 	<p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p> 	<p>食べた後は歯をみがこう</p> 
--	---	---	--	--