

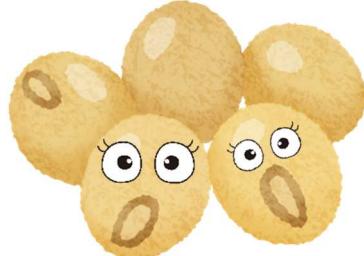
11月給食だより

令和7年11月号
愛川町立高峰小学校

冬が近づき、温かい食べ物が食べたくなってきましたね。たくさん食べて、体の内側から温まりましょう！
温かい食べ物に多く使われる食材といえば、大豆があります。

なぜ冬に大豆なのか

○温かい煮込み料理や汁物にたくさん使われている！
→みそ汁、けんちん汁、湯豆腐、豆乳鍋など



○発酵食品が体を守る
→みそや納豆などの大豆の発酵食品は、腸を元気にして免疫力アップを助けてます。かぜをひきやすい冬にぴったりの食材です。

○だいすは「煙の肉」

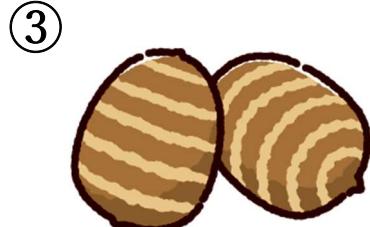
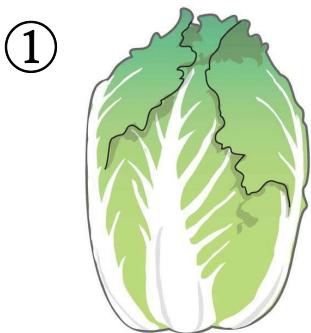
→大豆は、「煙の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。
冬の寒さの中体温を保つために、たんぱく質や脂質、炭水化物、ビタミンB群、鉄が重要になってきます！

11月の給食の大豆製品に注目！

- 4日 高野豆腐の甘辛揚げ 高野豆腐が苦手な人でも好きになる味付けです。
- 7日 豆乳で温かい汁物を作ります。豆乳は大豆をすりつぶしたという意味です。
- 8日 麻婆豆腐 ピリッと少し辛いので、体が温まりますね。
- 19日 鶏ごぼう汁、26日 回鍋肉 生揚げが入っています。

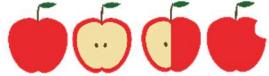
これらのしょくざいは、とくに秋～冬においしくなる（旬）のしょくざいです。

なまえわかるかな？



こたえはうらにあります。

★11月12日はおはなし給食★



りんごかもしないマフィン



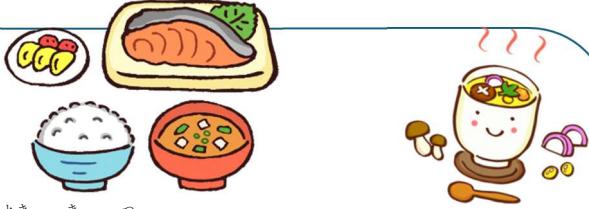
「りんごかもしない」(ヨシタケシンスケ作/ブロンズ新社出版) より

「りんごかもしない」は、男の子がテーブルにあるりんごを見て、「本当にりんごなのか?」と疑問に思ったことから始まる絵本です。この疑問をきっかけに、男の子は「りんご型のメカ」「りんごの兄弟たち」「ファッショントーク」など、次々とユニークな想像を広げていきます。最終的に、男の子は恐る恐るりんごに一口かじってみるという物語です。

給食に登場する「りんごかもしないマフィン」が本当にりんごなのは、食べてみてからのお楽しみです!

★11月6日は和食の日★

わしょく 和食のこと



おさら お茶碗は左、汁物は右です。お家の食事や給食の時に気を付けましょう!

だし かつお・こんぶ・にぼしだしがあり、それぞれの特徴で「うまい」をうみ出します。味噌汁を作る際には、ぜひこれらからだしをとって使ってみてください。

感謝 「いただきます」「ごちそうさまでした」は、食べ物の命や作ってくれた人への感謝の言葉。実は外国には同じ意味の言葉があまりないそうです。

ごはん 和食はごはんが中心にあり、ごはんをおいしく食べるためにおかずがあるともいわれます。洋食ではおかずがメインになるため、考え方方が少し逆ですね。

五つ 五色(赤・黄・緑・白・黒)、五味(甘い・塩辛い・すっぱい・にがい・うまい)、五法(生・煮る・焼く・揚げる・蒸す)。和食ならではの、色や味、調理法をバランスよく取り入れる考え方です。



和食はユネスコ無形文化遺産にも登録されている、ずっと引き継いでいきたい日本の誇れる文化です。なかなか和食を食べる機会が無い人も、この機会に食べてみるのはいかがでしょうか。

★連絡★

配布献立表には10日の献立の記載がありますが、10日(月)は振替休日になるため、その日のメニューは8日(土)に提供します。ご承知おきください。

こたえ

①はくさい …冬の一番甘くなる野菜です。冬の鍋で大活躍!

②さんま …秋の代表的な魚です!体が銀色で細く、まるで刀のよう。漢字では「秋刀魚」と書きます。

③さといも …あのぬめぬめ、実は頭の働きを助けてくれます。

