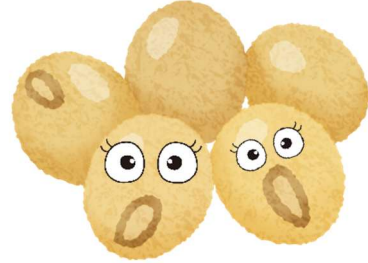


# 11月給食だより

令和7年11月号  
愛川町立高峰小学校

冬が近づき、温かい食べ物が増えてきましたね。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。

## だいず 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ます。かぜをひきやすい冬にぴったりの食材です。

○だいずは「畑の肉」

→大豆は、「畑の肉」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 臭汁 豆乳で温かい汁物を作ります。臭は大豆をすりつぶしたという意味です。

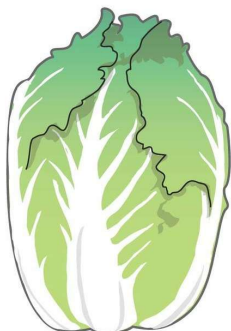
8日 麻婆豆腐 ピリッと少し辛いので、体が温まりますね。

19日 鶏ごぼう汁、26日 回鍋肉 生揚げが入っています。

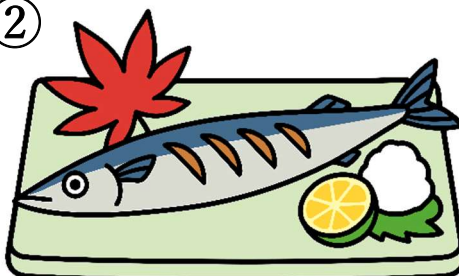
これらのしょくざいは、とくに秋～冬においしくなる（旬）のしょくざいです。

## なまえわかるかな？

①



②

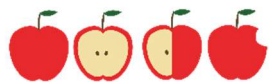


③



こたえはうらにあります。

★11月12日はおはなし給食★



## りんごかもしれないマフィン



「りんごかもしれない」(ヨシタケシンスケ作/ブロンズ新社出版)より

「りんごかもしれない」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」「ファッションショー」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ふ物語です。

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

★11月6日は和食の日★

## 和食のこと



- **おさら** お茶碗は左、汁物は右です。お家で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「うまみ」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、食べ物や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りません。
- **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されます。洋食ではおかずがメインになるため、考え方が少し逆ですね。
- **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** …冬に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。

