給食だより

令和8年11月号

千代田町学校給食センター

おうちのひととよんでね

今月の給食目標

感謝して食べよう
和食の良さを知ろう

毎月19日は
「いただきます」の日



秋の夜長を楽しもうなブックメニュー

「秋の夜長」という言葉があるように、今は一年の中で夜が一番長い季節です。11月23日の秋分の日を過ぎると、さらに日が暮れるのが早くなり、夜の長さを感じるようになります。また、秋は涼しく、夜になると静かになることから本を読むのに適しているため「読書の秋」ともいわれています。今月は、本に出てくる料理を給食で再現してみました。図書室や図書館で借りることができる本もあります。また、図書室は他にも楽しい本がたくさんあります。ぜひ読書の秋を楽しんでくださいね。

11月1日

白石 睦月 作

「母さんは料理がへたすぎる」

龍一朗のとっておき肉じゃが



主人公は、この春から高校生になった山田龍一朗。山田家の父親は、3年前に交通事故で亡くなってしまいました。得意の料理と家庭力で家族を支える龍一朗。明るくて仕事は有能、家事は苦手な母、天真爛漫な三つ子姉妹。物語には、沢山の料理とそれを通してつながる人々の心が描かれています。その料理の中から、肉じゃがを提供します。

11月10日

J・K・ローリング 作

「ハリー・ポッターと賢者の石」

歓迎会のポークチョップ



ハリー・ポッターは、両親を亡くして意地悪な親戚の家で暮らしていた少年ハリー・ポッターが、11歳で自分が魔法使いだと知り、魔法学校に入学して仲間と共に成長し、宿敵である闇の魔法使いヴォルデモートとの戦いに挑む物語です。この料理は、新入生の歓迎会で出されていた料理のひとつです。

11月13日

たしろ ちさと 作

「せかいいち まじめな レストラン」

おかあさんのめだまやきのせカレー



イタメーニョさんは、まじめなコックさんです。お客さんたちの注文を、いつもまじめに、ていねいにつくっていきます。そんなある日、ひとりの男の子がイタメーニョさんのお店にやってくるのですが…

誰かの為に一生懸命料理をする気持ちが描かれている絵本です。

11月30日

吾峠 呼世晴 原作／矢島 綾 小説

うまい！ぶたすき焼き風煮



鬼滅の刃は、大正時代を舞台に、鬼のせいで家族を失った少年が鬼と化した妹を人間に戻すために戦う物語です。

今回、給食として出すメニューは、吾峠呼世晴さんの「劇場版 鬼滅の刃 無限列車編」から、煉獄さんが「うまい！」と言いながら食べていたお弁当をモチーフとした給食です。このとき煉獄さんが食べていたのは「牛鍋弁当」、今で言うすき焼き弁当です。

ご飯の良さを見直しましょう！



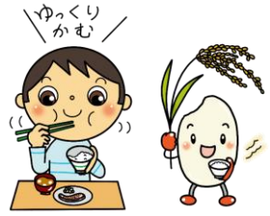


11月24日は「和食の日」

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



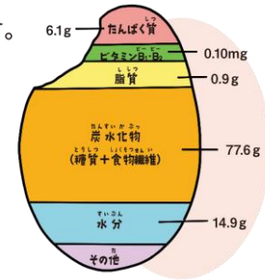
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

12月に食べたい料理を教えてください！

12月のがんばって食べようセレクトメニューのテーマは「セロリ」です。右の QR コードよりのどちらが食べてみたいか是非、投票してください！！

11月8日（日）まで



11月の食育動画紹介

今月の給食目標のひとつは「和食の良さを知ろう」です。そこで、11月の食育動画では、和食についてご紹介します。みなさんに知ってもらいたいのが「まごわやさしい」という言葉です。これは、健康的な食生活を送るための和食の基本材料の頭文字をとって作った言葉です。ここでは、それぞれどんな材料かをお伝えします。

