

もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター
令和4年度 11月号



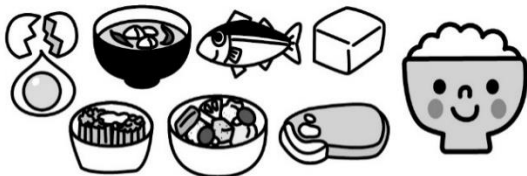
11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。
食に関連する色々なことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。



和食の日は、「日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。
給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい

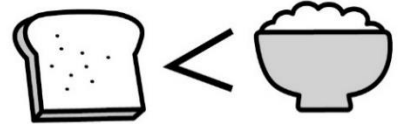


いろいろな食材や味付けの野菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています

お茶わん1杯
(150g) 当たり

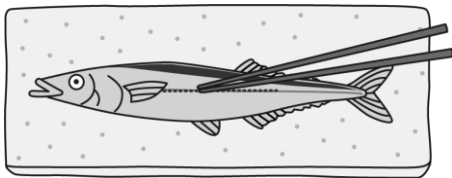
- エネルギー 252kcal
- 炭水化物 55.7g
- たんぱく質 3.8g
- 脂質 0.5g
- カルシウム 5mg
- 鉄 0.2mg

★腹持ちがよい

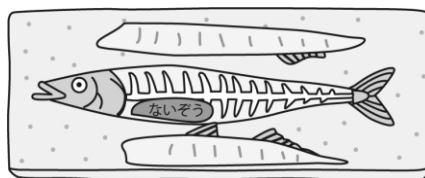


お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくくなります。

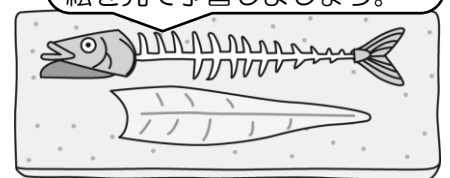
和食の基本！さんまを食べてみよう



真ん中の骨に沿って箸を入れる



上の身を食べる



骨を外して下の身を食べる

11月4日にさんまの筒切り塩焼きを出します。
絵を見て予習しましょう。

読書週間「ちなんだ」で「ブックメニュー」を出します

味わって食べましょう！

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <p>1日 「銀の匙」 あらかひろし 荒川弘 しょうがくかん 小学館</p> | <p>2日 「サラダでげんき」 かどのみいろう 角野栄子さく ちようしんだ 長新太え 福音館書店</p> | <p>4日 「妖怪アパートの幽雅な日常」 ゆうが にちじよう 香月日輪 こうつきひのわ 講談社文庫</p> | <p>7日 「せかいいちおいしいスープ」 おいしい マーシャ・ブラウン いわなみしよてん 岩波書店</p> | <p>9日 「こまつさんのスパゲティ」 こまつなるお 寺村輝夫さく あかもとさつこ 岡本颯子え あかね書房</p> |
|--|--|---|---|---|

こんげつじ ば やさい (しようまでい)
今月地場野菜(使用予定)

【福生市】こまつな にんじん
キャベツ だいこん 長ねぎ

【羽村市】チンゲンサイ にんじん
ほうれんそう キャベツ
だいこん はくさい

【瑞穂町】こまつな・キャベツ

もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター

令和4年度 11月号



11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。

食に関連する色々なことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。



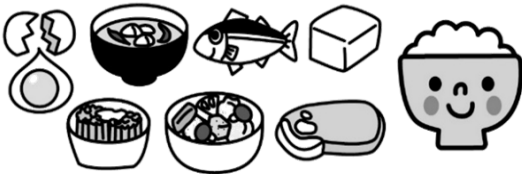
11/24

和食の日

和食の日は、「日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味付けの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています

お茶わん1杯

(150g) 当たり

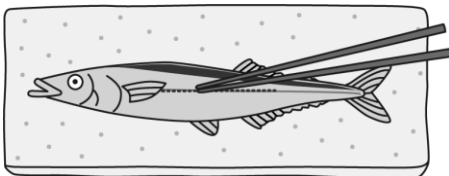
- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい

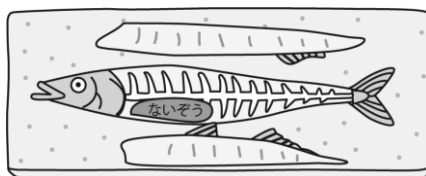


お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくくなります。

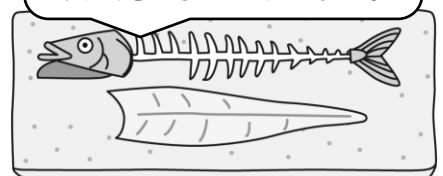
和食の基本！さんまを食べてみよう



真ん中の骨に沿って箸を入れる



上の身を食べる



骨を外して下の身を食べる

11月4日にさんまの筒切り塩焼きを出します。絵を見て予習しましょう。

読書週間にちなんで「ブックメニュー」を出します

味わって食べましょう！

1日

「銀の匙」
荒川弘
小学館

2日

「サラダでげんき」
角野栄子さく
長新太え
福音館書店

4日

「妖怪アパートの幽雅な日常」
香月日輪
講談社文庫

7日

「せかいいちおいしいスープ」
マーシャ・ブラウン
岩波書店

9日

「こまつたさんのスパゲティ」
寺村輝夫さく
岡本颯子え
あかね書房

今月地場野菜(使用予定)

- 【福生市】こまつな にんじん キャベツ だいこん 長ねぎ
- 【羽村市】チンゲンサイ にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん はくさい
- 【瑞穂町】こまつな・キャベツ