



### 11月の地場産物

#### 【志賀町産】

米(新米) もち麦  
さつまいも

#### 【石川県産】

牛乳 大豆 たまご  
大根 ねぎ チンゲン菜  
キャベツ さつまいも



11月4日(火)

れんこん / 鶏肉のコーンフレーク焼き  
ごまあえ / コーン / レーク焼き

ごはん / 油揚げのみそ汁 / スイートポテト

#### 給食の語

今日は秋の味覚であるさつまいもを使ったデザート『スイートポテト』です。今が旬のさつまいもは、ゆっくりと時間をかけて加熱することで、甘みが増し、おいしく食べることができます。また、皮ごと食べると食物繊維やビタミンなどをたくさん摂取することができます。

11月5日(水)

大根サラダ / はんぺんチーズフライ

鶏ごぼうごはん / じゃがいものみそ汁

#### 給食の語

今月の給食のお米は【特別栽培米】です。化学肥料や化学農薬の使用量を半分に減らし、自然由来の肥料で栽培されたお米です。普通の栽培方法に比べ、生産に手間ひまがかかり、生産量も少なくなりますが、海外の輸入に頼らず、環境を守るために注目されている農業です。志賀町では尊母地区で作られたお米を使用します。

11月6日(木)

青梗菜とハムの炒め物 / さけのみみじやき

ごはん / けんちん汁

#### 給食の語

チンゲン菜は中国の野菜で、中華料理によく使用されています。日本で食べられるようになったのは、50年ぐらい前からです。カロテンやビタミンなどが多い緑黄色野菜の一つです。今日のような炒め物の他に、スープや煮物など様々な料理に使用されています。今日の給食で使っている青梗菜は石川県産です。残さず食べましょう。

11月7日(金)

かがしすくゼリー

ハヤシライス【もち麦ごはん】 / グリーンサラダ

#### 給食の語

明白、11月8日は「いい歯の白」です。食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立ったり、体に良い働きがあります。また、あごの筋肉が動くことで、脳も活性化します。この先もずっと自分の歯で食事をおいしく味わうために、歯の健康を保ちましょう。

11月10日(月)

じゃこサラダ / 豚肉のりんごソース

ごはん / 玉ねぎのみそ汁

#### 給食の語

地域でとれる農林水産物を「地場産物」といいます。地場産物は早く食卓に届くので、新鮮で、ビタミンなどの栄養素の減りが少なくおすすめです。また、どのように生産・収穫されたのかが見えやすく、安心です。流通のためのエネルギーや経費を減らすこともできます。

11月11日(火)

小松菜ともやし / にぎすから揚げ(2個)

さつまいもごはん / 豚肉と大根のみそ汁 / かぼちゃプリン

#### 給食の語

今日のデザートはかぼちゃプリンです。かぼちゃには大きく分けて3種類あり、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、形がかわっているペボかぼちゃがあります。私たちが普段食べているかぼちゃはホクホクとした肉厚の西洋かぼちゃになります。カロテンやビタミンB2、ビタミンC、ビタミンEなどを豊富に含み、風邪の予防になります。

11月12日(水)

野菜のごまマヨ / わふうハンバーグ

ごはん / もち麦スープ

#### 給食の語

食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入し、現在の食料自給率は約38%です。これからの食生活のためにも、地域や県内、国産のものを大切にしていける必要があります。残さず食べましょう。

11月13日(木)

五目煮豆 / シイラの塩こうじ揚げ

ごはん / たまご野菜のみそ汁

#### 給食の語

今月の食育の日のテーマは「豆」です。給食ではさまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防にもよいといわれています。普段からいろいろな料理に取り入れてほしい食材です。今日は石川県産の大豆を使用しています。

11月14日(金)

ひじきとツナのサラダ / みかん

アーモンドトースト / 白いんげん豆のトマトスープ

#### 給食の語

アーモンドは、木の実はたねの形をしていますが実は木の実でも種でもありません。たねの中にある『じん』と呼ばれるやわらかい部分なのです。小さなつぶには、血の材料になる鉄やほねや歯を強くするカルシウムがたっぷりです。桃の花に似たうすいピンク色の花を咲かせるアーモンドの木は、高さが7~8メートルもあるそうです。

11月17日(月)

大学いも / 野菜とたまごの甘酢和え

ごはん / とり野菜

#### 給食の語

さつまいもは、沖縄からまず鹿児島へ伝わりました。米がとれず、食べ物が増えて死んでしまう人が多く出たときでも、さつまいもを作っていた鹿児島では、ほとんどの人が生きのびたため、その育つ力と高い栄養価が注目され、日本全国で作られるようになりました。ごはんやおかずにして食べたり、おやつになったりと、人気者の野菜です。

11月18日(火)

ごぼうサラダ / 野菜のかき揚げ

わかめごはん / みそ汁

#### 給食の語

日本では、きんぴらごぼうや筑前煮などよく食べられている野菜ですが、他の国ではあまり食べる文化がなく、ヨーロッパや中国では薬として利用されています。ごぼうは食物繊維が多くかみごたえがあり、お腹の調子をよくしてくれます。きょうはサラダにしました。よくかんで食べましょう。

11月19日(水)

春雨サラダ / ユーリンチー(小1, 中2個)

ごはん / 中華ワンタンスープ

#### 給食の語

春雨は、いものでんぷんやもやしの原料である緑豆などから作られる乾燥した麺です。でんぷんなので、黄色の仲間、主にエネルギーとして熱や力となる食品です。作られるでんぷんによってつるつとしたものから、もちもちとしたものなど、様々な食感を楽しむことができます。

11月20日(木)

きゅうりとかまぼこの酢の物 / いわしの天ぷら

ごはん / すき焼き

#### 給食の語

成長期に欠かせない栄養素として、「カルシウム」はよく知られていますが、体に吸収されるためには「ビタミンD」も必要があります。ビタミンDは日光を浴びることで体内でも合成できますが、これからの季節は日が短くなるので、食べ物から摂取する必要があります。魚やきのこに多く含まれています。

11月21日(金)

りんご

根菜カレー【もち麦ごはん・根菜カレー】 / ひじきの彩りサラダ

#### 給食の語

今日はりんごについてお話をします。りんごは、世界中で栽培されている果物です。代表的なものに【ふじ】や【つがる】(王林)【千秋】【むつ】【紅玉】などの品種があります。『りんご一個で医者いらず』と言われるほど、りんごは栄養が豊富です。実と皮の間に栄養が多いので、きれいに洗って皮ごと食べるのがおすすめです。

11月24日(月)

### 11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい日本食」こと、「和食の日」です。和食は、日本人が古くから受け継いできた料理を中心とした文化で、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。海・山・里の豊かな自然が育む食材、うま味を生かした調理、米飯を中心とした献立が特徴で、栄養のバランスにも優れています。健康的な食生活のために、ぜひとり入れてみませんか。



11月25日(火)

コーンフライ / 大根とツナのナムル

肉まん / ラーメン / ヨーグルト

#### 給食の語

大根には色々な酵素が含まれています。最も多いのが、でんぷんを分解して消化を助けるアミラーゼです。このアミラーゼは生食の時に働くので、大根おろしは消化を助けてくれます。また、大根の辛味成分は、大根の頭より尾の方に多いです。今日のナムルの大根は石川県産です。味わって食べましょう。

11月26日(水)

磯の香あえ / さばのみそ煮

ごはん / 鶏肉と豆腐のすまし汁

#### 給食の語

さばは鮮度が落ちやすい魚です。ことわざで「さばの生きざれ」とは(見た目は新鮮そうでも中身は腐みはじめていることがあるぞ)という意味です。また、「さばを読む」という言い方はさばの鮮度が落ちないよう、とくに急いで数えたため、数を間違えてしまったり、わざとごまかしたりしたことが由来とされています。

11月27日(木)

中華丼【もち麦ごはん・中華煮】

フルーツあえ / 加賀れんこん焼売(2個)

#### 給食の語

中華丼は、ご飯の上に肉や野菜を炒めて煮込んだあんかけをのせたものです。「中華」と名前がつきますが、日本発祥の料理です。八宝菜をご飯の上に乗せて食べたことがはじまりといわれています。肉やたまご、たくさんの野菜とごはんを一皿で摂取することができます。

11月28日(金)

フレンチサラダ / チリコンカン

セルフサンド / じゃがいものミルクスープ

#### 給食の語

チリコンカンとは、ひき肉あるいは刻んだ牛肉をチリパウダーやトマト、塩などに煮込んだメキシコ系の料理です。アメリカではいんげんやうすら卵を加えたものが一般的です。メキシコのものには豆が入りませんが、給食では大豆を使っています。パンに挟んで食べましょう。