

11月

# 給食だより

令和元年10月28日

墨田区立第三吾嬬小学校

校長 川中子 登志雄

栄養士 木村 佳子

## 先月の献立から

### とりにくのレモンソース焼き

☆材料 分量(中学年4人分)

はちみつ、粒マスタード、レモンで作るタレがまるやかです。



材料	重量
鶏もも肉	200g
塩	0.8g(小さじ1/6程度)
こしょう	少々
白ワイン	4g(小さじ1弱)
レモン汁	4g(小さじ1弱)
粒マスタード	8g
はちみつ	6g(小さじ1)
塩	0.4g(少々)
こしょう	少々
オリーブオイル	4g(小さじ1)

- ① 鶏肉に塩・こしょうをふる。
- ② 鶏肉をオーブンで焼く。(200度15分程度)
- ③ 白ワインからこしょうまでを混ぜて加熱し、最後にオリーブオイルを加える。
- ④ 焼き上がった②に③をかける。

※フライパンで肉を焼き、タレをからめてもおいしく作ることが出来ます。

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

## 11月8日はいい歯の日



### Q. だらだら食べてよくないの？

**A.** 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



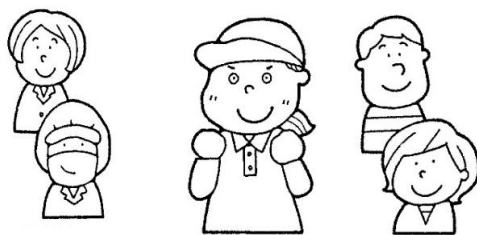
## 想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家の皆さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、調理員さんや栄養士、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。



農家の皆さん 漁師さん

感謝の気持ちをもって食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



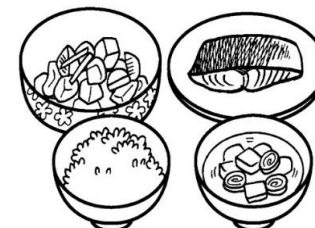
調理員さん 食べ物を運ぶ人 家の人

## 11月24日は「和食の日」

**和食** はユネスコ無形文化遺産

「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

### 一汁二菜



ごはん(ご飯)と汁物(しるもの)に主菜(しゅさい)・副菜(ふくさい)を加えた基本的な献立です。

### 一汁三菜



一汁二菜にさらに副菜を追加した献立です。

※本膳料理(ほんぜんりょうり) (日本料理の原型といわれるもの)では、一汁三菜(いちじゅうさんさい)という、ごはん・汁物・香(かう)の物(もの)に三菜(さんさい) (刺身(さしみ)・焼き物(やきもの)・煮物(にもの))を加えたものをいいます。

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。

※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。







