

給食だより

11月号

名古屋市立山田小学校

11月24日は「和食の日」です。和食は、2013年に「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。給食は、和食の基本である「一汁三菜」を手本にした食事です。また、季節の行事に合わせた料理や郷土料理など、伝統的な食文化を伝えています。給食で和食のよさを知りましょう。



今月の献立から

【だいすき! なごや♥めし】の日 ... 4日(金)

ごはん・牛乳・どてどんぶり・すまし汁・ういろ



「なごやめし」を給食用にアレンジした献立(下線の献立)を組み合わせた日です。名古屋の魅力伝え、名古屋のまちへの愛着を深めていく取り組みです。

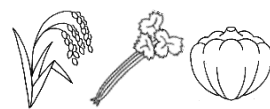
【ふるさと献立】～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物をしろう～

- 1日(火) 名古屋風手巻き
- 8日(火) 魚フライ(にぎす)
- 9日(水) れんこんのかきまし
- 30日(水) えびフライ



【みんなで食べる! なごや産】の日

- 16日(水) 港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」とゆばのコンソメスープに、中川区でとれたみつばを使います。
- 21日(月) 米粉パンは、港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」を使ったものです。かぼちゃコロッケは、天白区でとれた「くりあじかぼちゃ」を使ったものです。



【お知らせ】

- 2日(水) バナナは、有機JAS認証を取得した有機(オーガニック)バナナです。
- 11日(金) けんちん汁に、あいちの伝統野菜「八名丸さといも」を使います。
- 22日(火) ごはんは、愛知県産の米「愛ひとつぶ」を使います。



<しっかりとろう! 食物せんい>

食物せんいは、人間が消化できない成分で、エネルギーには、ほとんどありませんが、体によいさまざまな働きがあります。意識してとらないと不足しがちですので、積極的にとるようにしましょう。

食物せんいの働き

- 腸内環境を整える。
- 便秘を防ぐ。
- 肥満や生活習慣病を防ぐ。



食物せんいが多く含まれる食べ物

