



平成22年10月29日  
 新宿区立落合第四小学校  
 校長 邑上 裕子  
 栄養士 長尾 美津江

木の葉が色づき、秋も深まってきました。  
 朝晩の冷え込みなど、これから気温の差が大きくなります。  
 衣服の脱ぎ着をこまめにして体温の調整をしましょう。また、  
 外から帰ったら手洗いとうがい忘れずに行いましょう。そして、  
 毎日の食事をきちんと食べ、かぜ予防のための体力と免疫力を  
 つけることも大切です。

**保護者の方へ**  
 11月の給食費振替日は  
 8日(月)です。前日ま  
 でに残高の確認をお願い  
 いたします。



11月の給食目標  
 「よい姿勢でよくかんで食べよう」

## 11月8日は「いい歯の日」

昔の人と比べ、現代に生きる私たちのかむ力は低下しているといわれます。よくかまなければ食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、軟らかく口当たりのよいものが好まれるようになったことも関係しているようです。よくかんで食べることの大切さを見直しましょう。

### かむことの効果

<p>●消化を助ける</p> <p>食べ物が細かく砕かれた液と混ぜることで、胃や腸での消化がよくなります。</p>	<p>●太りにくくなる</p> <p>よくかんでゆっくり食べることで、脳を刺激し、満腹感が得やすくなり、食べすぎを防ぎます。</p>
<p>●むし歯を予防する</p> <p>唾液がたくさん出て、食べ物をエサにするむし歯菌が出す酸を中和します。歯がとけにくくなり、むし歯を防ぎます。</p>	<p>●頭の働きがよくなる</p> <p>かむことで脳の血流がよくなり、また脳を刺激することで記憶力を高めたり、ストレスを和らげたりします。</p>

## 食事のあいさつの意味を知ろう!

食事の前と後で、きちんとあいさつができていますか? 食事のあいさつの意味を知り、感謝の気持ちを込めて、毎日しっかりあいさつをしましょう。

●いただきます●

「山のてっぺんを「頂(いただき)」といいますが、昔、貴重な品物をもたらすとき、一度頭の上に掲げ、かしくまってもらったことから生まれた言葉です。さらに食事で動物や植物の命をいただいていること、また食事を作ってくれる人や食事ができることへの感謝の気持ちを込めたあいさつなのです。

●ごちそうさま●

「ちそう(馳走)」とは「走り回る」という意味です。昔、大切な人をもてなすために遠くまで駆け回り、食べ物を集めてくれた人への感謝の気持ちを表すものとして生まれました。みなさんが毎日食事ができるのはさまざまな人の協力があるからです。そうしたすべての人の苦勞をねぎらい、感謝する気持ちであいさつをしましょう。

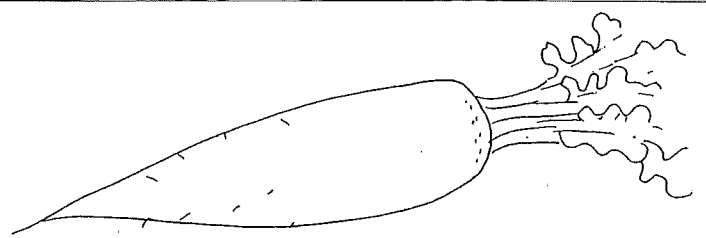
### ごはんを食べよう!

11月は新米の季節。これは、「米穀年度」といい、法律で11月から翌年10月までをお米の1年としているため11月はお米の新学期なのです。最近では、お米の収穫が昔より早いので、販売するときには、その年に収穫されたものなら12月末まで「新米」と表示して販売できるそうです。また、11月23日の「勤労感謝の日」は、もともとは「新嘗祭」というお米の収穫を祝う儀式が行われる日だったそうです。おいしい季節に、いろいろな料理でごはんをたくさん味わいましょう。

米の栄養

- エネルギーとなる とうしつ
- からだをつくる たんぱく質
- おなかの調子をととのえる 食物繊維

# 給食レシピ 11月



## イカと大根の炒め煮

秋もだいぶ深まってきました。これからおいしくなるのが大根などの根菜類です。給食でも煮物やおでん、みそ汁やサラダなど、さまざまな料理に使われる大根。じっくりだしを煮含めた大根もおいしいですが、今回は炒めてからイカと一緒に濃いめの味付けで仕上げます。炊きたての白いご飯にぴったりのおかずです。

### だいこん

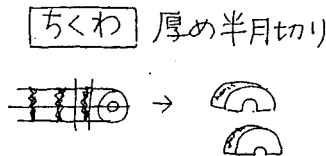
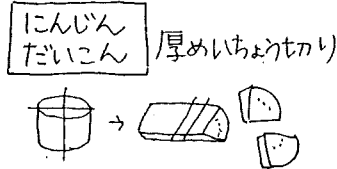
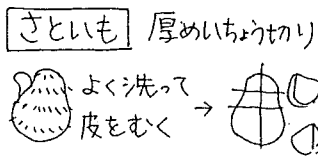
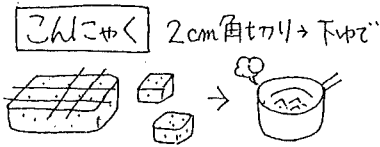
秋から冬にかけて旬の季節。葉にはビタミンCやビタミンA、カルシウムや鉄分が多く、根にはビタミンCや消化を助けるジアスターゼが多く含まれています。根の下の方は辛く繊維も荒いので大根おろしに、根の上の方はみずみずしく甘いのでサラダや煮物にするのがおすすめです。また、繊維に沿って切ることで歯ごたえもよく煮崩れも防ぎます。買うときは、白くつやがあり、ひげ根の穴が一直線に並んでいるもののがおすすめです。

### 《 ざいよう(4人分) 》

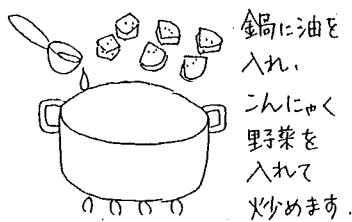
油	小さじ1	さといも	120g	だし汁	1 1/2カップ
こんにやく	80g	いか	1杯	しょうゆ	大さじ2
にんじん	80g	焼きちくわ	40g	酒	大さじ1
だいこん	240g	グリーンピース	適宜	さとう	大さじ1 1/2

### 《 つくりかた 》

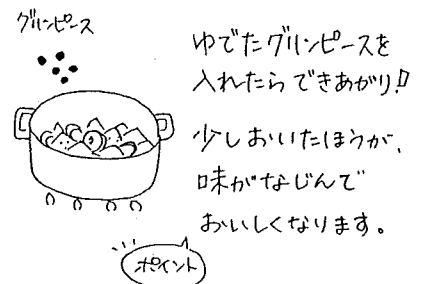
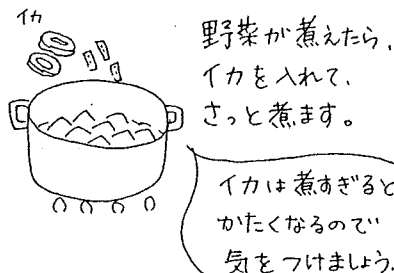
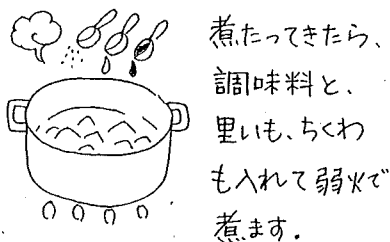
① 下準備をしましょう。



② 調理しましょう。



③ 仕上げましょう。



イカをさばいてみよう!

内側のこの辺りがくっついているので、はずすとれやすい!

1. 胴の中に指を入れ、足をひっぱって、腹ワタをひきぬきます。
2. 目の下で切り、腹ワタと足を切りはなします。
3. 足はたてに切りひらき口をとり、食べやすい長さに切ります。
4. 中骨をとります。内側をよく洗い、輪切りにします。