

11月 給食だより

大野城市立大和小学校
(大野城市小学校栄養士研究会)
令和5年11月1日



朝夕の冷え込みが増してきました。木の葉も色づき始め、秋の深まりが感じられるようになりました。新米、旬の魚、野菜、果物など、秋はおいしい食べ物がたくさんです。秋の味覚を使った料理で、免疫力を高め、風邪に負けないじょうぶな体をつくりましょう。



今月のテーマは、「朝ごはんをおいしくたべよう」です。

朝起きて「おなかがすいていないよ～」「ごはんが少ししか食べられないよ～」という人は、いませんか？朝ごはんをおいしく食べるためには……！

① ねる前に夜食を食べない。

ねる前に食べると朝おなかがすかない原因になります。



② 早寝早起きをして、生活リズムを整える。

夜ふかし、朝ねぼうをすると、「体内時計」がくってしまい、食欲がなくなります。



③ 朝ごはんを食べる前に体を

動かす。

ふとんをたたんだり、軽く体操をしたり、お手伝いをしたり、体を動かすと空腹を感じます。



④ 朝起きてすぐに食べない。

起きてから、お腹がすいたと感じるまでには、20～30分かかります。



【11月30日(木)の給食朝食献立】

☆ピザサンド

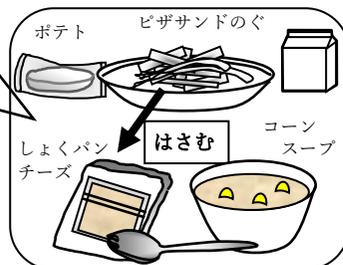
(食パン ピザサンドの具 スライスチーズ)

☆牛乳

☆コーンスープ

☆スイートポテト

色々な野菜やベーコン、チーズなどを使い、栄養バランスが良く、簡単に作ることができるので、朝ごはんにぴったりです。



大野城の郷土料理「大野城鶏ばっかけ」

子ども達も好きだよー



21日(火)の給食に登場!

大野城市 PR キャラクター「大野ジョー」

「大野城鶏ばっかけ」……鶏肉が貴重だった時代、大野城市の家庭では、祭りの後など、人が集まった時の締めや客が来た時のごちそうとして、鶏の吸い物をごはんにかけたものをふるまっていました。汁をご飯に「ぶっかける」ことから「鶏ばっかけ」と呼ばれるようになったそうです。「鶏ばっかけ」に入る野菜は本来、ネギ程度です。しかし、現在は、大野城市の商店街の人々を中心に大野城市の郷土料理「大野城 鶏ばっかけ」としてきまりを作り、身近な野菜で色どりをそえ、広めています。

大野城市 HP に「大野城 鶏ばっかけ」の給食レシピを掲載しています。ぜひ、ご家庭でも作って家族で味わってみられて下さい。

また、21日の給食に合わせて、学校でビデオ放送をする予定です。



作り方はこちらです!

根菜の塩こうじ豚汁



【材料4人分】

豚肉スライス	40g
大根	120g
人参	20g
玉葱	40g
葱	12g
豆腐	40g
いりこ(だし用)	16g
塩麹 小さじ1と1/2	
米みそ	10g
麦みそ	10g
水	2カップ

【作り方】

- ① 人参、大根は5mm程度のいちょう切り、玉ねぎは食べやすい大きさの5mmスライスにする。
- ② 豆腐は1センチ角のサイコロに切る。
- ③ いりこでだしをとり、①の野菜を煮る。
- ④ 火が通ったらみそを溶き入れ、塩こうじを入れ味をととのえる。
- ⑤ 最後に小口に切った葱を入れ、仕上げる。

給食にも登場しました。温かいみそ汁を食べて体温をあげましょう。

