給食だより 11月

令和８年　１１月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長　　髙橋　伸一

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月はまた秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

ご飯の良さを見直しましょう!

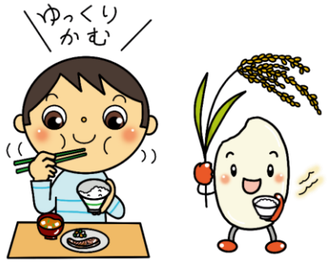
11月24日は「和食の日」

4日～6日はごはんの食べ比べ！

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

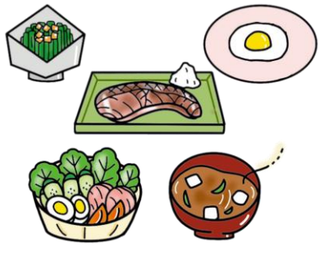
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



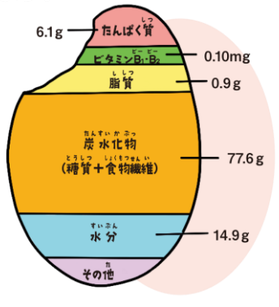
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

10月の給食をのぞき見！

10月5日（月）　世界の料理：ドイツ

オクトーバーフェストで有名なドイツの料理を作りました。シュニッツェルは薄い豚肉を使ったとんかつのような食べ物です。一年生の顔をおおうくらい大きいお肉に、驚いていました！



食育まんが　“根”性つくかも…



11日に豚汁がでるよ！

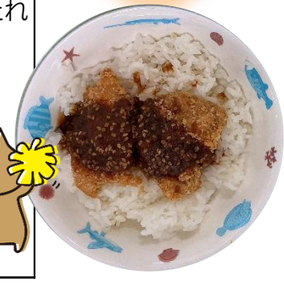
作ってみませんか

給食レシピ紹介「みそとりカツ丼」



材料		4人分	作り方
炊いたごはん		適量	①鶏肉に下味をつけておく。
鶏もも肉	カツ	30g×8切れ	②小麦粉と水を混ぜてどろを作る。
塩	カツ	少々	③お肉にどろをつけ、パン粉をつける。
こしょう	カツ	少々	④油できつね色になるように揚げる。
小麦粉	カツ	大さじ3	⑤《タレ》三温糖～だし汁までの材料を混ぜ合わせる。小鍋に入れて、とろみがつくまで加熱する。最後に白ごまを加える。
水	カツ	適量	⑥器にご飯、カツをのせて上からたれをかける。
パン粉	カツ	適量	
揚げ油	カツ	適量	
三温糖	タレ	大さじ2と1/2	
しょうゆ	タレ	小さじ1/2	
赤みそ	タレ	小さじ2	
八丁みそ	タレ	大さじ1/2	
清酒	タレ	大さじ1	
だし汁（お水でも可）	タレ	大さじ1強	
白ごま	タレ	小さじ1	

運動会前の応援メニューです。名古屋で有名な味噌カツ風のタレが、ごはんによく合います！お肉もボリューム満点で、大人気でした！



ご家庭ではキャベツの千切りをのせるのも、おすすめです！

保護者の皆様へ
・お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタン付けなどをよろしくお願いいたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。
・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。