

# 11月

食器は  
ていねいに  
大切に  
使いましょう！

## 配ぜん図

### ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。  
主食(ごはん、パン、めん)は、左側に置きます。おわんのSマークは小さいおわんを使います。  
★ひとくちメモはこんだてのお知らせです。

#### 1(火) 小6年、中2年欠食

【11/1は琉球歴史文化の日】

シカムドゥチは「鹿もどき」というウチナーグチです。鹿肉ではなく、豚肉を使い仕上げる醤油で調味する琉球料理です。琉球料理から沖縄の文化を知る機会としました。

#### 2(水) 小6年、中2・3年欠食

【マーラーカオって?】

マーラーカオは中国でおやつとして食べられている蒸し菓子です。日本の蒸しパンとの違いは油が使われているので、しっとりとした触感が味わえます。

#### 3(木) 文化の日

【しっかり手を洗おう!】

#### 4(金) 中3年欠食

【午後のエネルギーを補うパン】

給食のパンは成長に合わせて3つの大きさがあります。低学年、高学年、中学生で分けています。主食のパンは午後の授業や生活を元気に過ごすエネルギーとなります。

#### 7(月) 中3年欠食

【背中をまっすぐ保つと気持ちいい!】

あなたは背中がまっすぐにのびていますか? まっすぐにのびていることで、呼吸がしやすくなり、おなかを支えられ、食べ物が通りやすいので、吸収しやすくなります。

#### 8(火)

【11/8いい歯の日◎カミカミ献立】

皆さんはひとくち20回以上噛んで食事をしていますか? 噛むことで唾液(つば)がでると、歯をむし菌菌から守ってくれます。80歳まで20本の自分の歯を健康に保ちましょう。

#### 9(水)

【非常食を味わおう! (備蓄品活用)】

災害などの非常事態は、いつ起こるか予測が難しいです。日頃から、その時に備えておくことが大切です。学校に備蓄している非常食ドライカレーの体験してみましょう。

#### 10(木)

【家常豆腐はお家の味】

家常豆腐は中国の家庭料理です。各家庭の冷蔵庫にある豆腐と野菜を炒めたものとして親しまれているようです。沖縄のチャンプルーに近いかもしれません。

#### 11(金)

【牛乳を飲んだ後は日向ぼっこ】

牛乳に含まれるカルシウムはビタミンDが吸収を助けてくれます。ビタミンDは太陽に当たると皮膚で作ることができるので、牛乳を飲んだ後に日向ぼっこをしましょう!

#### 14(月)

【ひじきの歴史】

ひじきは日本食でよく使用される海藻のひとつです。古くは縄文時代から食べられてきたそうです。乾燥させて保存ができる上に健康に生きる知恵だったのかもしれない。

#### 15(火)

【鳥みかんタルガヨー】

北部地域は鳥みかんが季節の移り変わりに合わせて、実ります。今の季節は「タルガヨー」が旬となります。「誰だよ」という意味からその名前がついたそうです。

#### 16(水)

【11/16 いい芋の日】

この時期から芋がたくさん収穫でき、おいしい季節になります。沖縄の人は芋を主食に食べていました。芋は実りやすく、飢えから沖縄の人々を救ったと言われています。

#### 17(木)

【第3木曜日は琉球料理の日】

11月24日は和食の日です。沖縄の郷土料理も和食のひとつです。郷土料理には昔の人が健康に生きる知恵が詰まっています。琉球料理を食べ、受け継いでいきましょう。

#### 18(金)

【栄養目標: 消化と吸収を知ろう】

私たちは口から食べ物を噛んで、お腹で消化(細かく溶かす)し、栄養を吸収(体へ振りこむ)します。24時間かけて吸収して、いらぬものは外へ排出(出す)します。

#### 21(月) 中学校欠食

【ぎょうれつのできるすうぶやさん】

絵本「ぎょうれつのできるすうぶやさん」より「おまめのすうぶ」を再現しました。読書の秋です。食べ物のできる本があれば、栄養士までお知らせ下さいね!

#### 22(火)

【沖縄と芋の歴史】

沖縄は昔、台風や厳しい暑さ食べ物が育たず食べることに困る時代がありました。ウチナーンチュを救ってくれた食べ物が「芋」でした。芋栽培から沖縄は発展しました。

### 11月の給食目標

#### 給食に携わる人々に感謝する

#### 24(木)

【11/24は和食の日】

日本には世界が注目する素晴らしい食文化があります。季節ごとに食材をとり入れ、行事や故郷を大切に心が料理に込められています。栗や柿は秋が旬の食べ物です。

#### 25(金)

【食事ができることへ感謝を!】

私たちが食べているものは、生き物の命をいただいています。また、多くの人の手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

#### 28(月) 小学校欠食

【琉球漆器で琉球料理を堪能!】

琉球王朝時代に客人をもてなす料理を彩る器として、琉球漆器が使われていました。その美しさから江戸や薩摩、中国との外交の際などに献上品とされました。

#### 29(火)

【もずくでおなかから元気に!】

もずくは沖縄が日本で一番収穫できます。きれいな海には光が深くまで届くので太いもずくが育ちます。もずくのヌルヌルがおなかを掃除するので腸から健康になります。

#### 30(水)

【ビネグレットって何?】

ビネグレットはフランス料理のソースの名前で、酢と油を合わせたサラダドレッシングのことです。ケチャップや砂糖を加えるとアメリカ風のビネグレットになります。

### 11月8日はいい歯の日

肥満予防 消化・吸収をよくする 虫歯を防ぐ 脳を活発に 記憶力アップ!

### 11月の栄養指導目標

消化と吸収について知ろう

私たちの体は食べ物を消化・吸収することでつくられています。食べ物を口にする、噛むことで唾液とでんぷんが混ざり、でんぷんの分解をします。細かく噛み砕かれた食べ物が胃へ運ばれると胃液でたんぱく質が分解され、十二指腸へ送られ、たんぱく質・脂質、炭水化物の消化が行われます。十二指腸から小腸へ送られると食べ物のほとんどの栄養が体に吸収され、大腸へ運ばれます。大腸では水分を吸収して、残りは便となり排泄されていきます。