

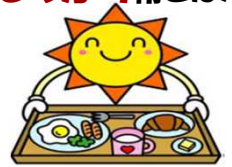
# 11月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

## 今月の地産地消食材

米 かんぴょう ねぎ 白菜  
里芋 小松菜 キャベツ  
生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き  
しっかり朝ごはん



秋も一段と深まりました。秋は実りの季節です。お米や野菜、くだものなどおいしさが増しますね。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく食べ、寒さに負けない体にしましょう。

## いい歯の日



11月8日は、いいはの語呂合わせから、いい歯の日です。歯を失うと、全身の健康が損なわれると言われるほど、歯は重要です。よく噛んで食べると、病気を予防したり、脳の働きをよくしたりなど、いいことがたくさんあります。ひと口30回を目標に噛んで食べましょう。

### 〇よく噛むポイント〇

- ・「ありがとうございます」と心の中で、3回唱えながら噛むと、30回噛むことができます。
- ・ひと口を少なくしましょう。口の中にたくさん詰め込むと、食事マナーもよくありません。
- ・口に入れたものを飲み物や汁物で、流してしまうと噛む回数が減ってしまいます。



## 勤労感謝の日



11月23日は、勤労感謝の日です。普段、何気なく食事をしてしまいがちですが、私たちの食生活は、食べ物の命と、生産・調理・運搬・加工・販売に携わる人など、たくさんの人に支えられ成り立っています。感謝していただきましょう。

### 食事のあいさつを大切にしよう！

いただきます



いただくという言葉は、神様にお供えたものを食べるときや身分の高い人からものをもらうとき、頭の上（頂）にかかげたことに由来します。食事に携わってくれた方々への感謝と命をいただくことへの感謝を込めて言います。

ごちそうさまでした



ごちそうさまを漢字で書くと、御馳走様です。馳と走は、どちらも「はしる」という意味を持ちます。料理ができるまでには、たくさんの人が走り回ります。そのため、「はしる」という意味の漢字を二つも重ね、敬意をもって御と様がつけられました。

## 給食レシピ

材料 2人分

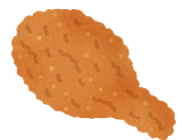
- ・鶏モモ肉 200g
- ★食塩 2g
- ★おろしにんにく 2g
- ★白コショウ 0.1g
- ★ケチャップ 10g
- ★カレー粉 1g
- ★白ワイン 小さじ1
- ・片栗粉 25g
- ・揚げ油 適量

## フライドチキン

(11月16日の給食から)

作り方

- ① 鶏肉を好みの大きさに切る。
- ② ★の調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を漬込む。  
→30分ぐらい冷蔵庫に入れる。
- ③ ②に片栗粉をつける。  
(片栗粉に少しの水を入れて、小さなダマを作るとザクザクに)
- ④ 油を170度に温める。
- ⑤ 約5分揚げる。
- ⑥ 完成！！



クリスマスにもおすすめです☆彡

## 図書コラボ給食



11月27日～12月1日は、校内読書週間です。5日間、物語に出てくる料理が出ます。

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| ☆1日目 「SLAMDUNK」     | 焼きうどん          |
| ☆2日目 「舞妓さんちのまかないさん」 | 親子丼・ひつつみ汁      |
| ☆3日目 「進撃の巨人」        | 蒸かしたいも・ローストポーク |
| ☆4日目 「崖の上のポニョ」      | ハムのせラーメン       |
| ☆5日目 「文豪ストレイドッグス」   | 茶漬け            |

