令和８年度 11 月学校給食一口メモ＜November school lunch memo＞ 紫波町学校給食センター

月＜Monday＞	火＜Tuesday＞	水＜Wednesday＞	木＜Thursday＞	金＜Friday＞
感謝して食べよう **11月は勤労感謝の日があります。食事の時は、食事ができるまでに関わってくれた方々への感謝はもちろん、食べ物に対しての感謝の気持ちも持ちたいですね。動物や植物の命をいただいて私たちが生きていることを忘れずに、大切にいただき、そして心を込めたあいさつで感謝の気持ちを表しましょう。**	**インスタグラムを開設しています。** **紫波町の食についての情報を知ることができますよ♪** **インスタグラムはこちらから→**	**4＜食事のあいさつ＞** みなさんは食事のときに心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。食事のあいさつ、「いただきます」と「ごちそうさま」には、食べ物の命に感謝する気持ちや食べ物を育てる人、運ぶ人、調理をする人など関わった方々に感謝する気持ちがこめられています。給食はもちろん、日々の食事でも忘れずにあいさつができるといいですね。	**5＜よくかんで食べよう＞** 11月は語呂合わせから「いい歯の日」があります。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。よくかんで食べることで消化を助ける、食べすぎを防ぐ、歯並びをよくする、頭のはたらきをよくするといった効果があります。岩手県の60プラスプロジェクトにもあるように、一口20回を目安によくかんで食べることを心がけましょう。	**6＜食べ物クイズ＞** わたしはだあれ？ ①色は赤むらさき色です。 ②中は、うすきいろです。 ③中が、むらさき色のものもあります。 ④土の中にできます。 ⑤いもです。 さて、この食べ物はなんでしょう。 答え：さつまいも。さつまいもは根を食べる野菜です。今日の煮物には根っこ野菜のさつまいも、にんじんが入っています。
9＜おやつについて＞ おやつを食べるようになったのは江戸時代頃からと言われています。それまでは食事は朝と夕の2回だったので、体力を維持するために午後2時から4時の間に休憩をしながら軽食をとっていたそうです。このことからもわかるように、おやつは1日3食で足りない栄養を補うことや、楽しみ、息抜きなどの心を満たす役割をしているのです。食べ過ぎに気をつけ、楽しくおやつを食べたいですね。	**10＜紫波一中1年6組生徒作成献立＞** 今日の給食は、紫波一中1年6組の生徒さんが考えた献立です。コメントを紹介します。「旬の食材を取り入れながら、塩分にも気をつけました。また、6つの基礎食品群をそろえて、栄養のバランスも意識しています。」 紫波町産の食材も取り入れられた、工夫がたくさんつまった、おいしそうな洋食の献立ですね。味わっていただきましょう。	**11＜学習ふり返り給食・小3国語 食べ物のひみつを教えます・魚＞** 今日は小学校3年生の国語「食べ物のひみつを教えます」から、魚を使った給食です。主菜は鮭、汁物はいわしとかつおからだしをとって作りました。副菜に入っている「ツナ」はまぐろの加工品です。この他にはどんな魚の加工品があるでしょうか。考えながら食べてみましょう。	**12＜学習ふり返り給食・小3 国語 すがたをかえる大豆＞** 小学校３年生の国語では「すがたをかえる大豆」を学習します。大豆製品のことが書かれていますが、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、枝豆などは給食でもよく使う大豆製品です。今日は８種類の大豆製品を使いました。大豆、厚揚げ、枝豆、豆腐、なっとう、豆乳、みそ、しょうゆです。確認しながら食べてみましょう。	**13＜おやつの選び方＞** おやつを食べる時に気をつけたいのは、時間です。おやつは夕食に影響がない範囲で時間や量を決めましょう。そしておやつで注意してほしいのが「おやつのSOS」です。これは砂糖の「S（Sugar）」、油の「O（Oil）」、塩の「S（Salt）」の頭文字です。砂糖や油、塩のとりすぎは病気の原因になる場合があります。食べ過ぎないように、量や種類を意識してみましょう。
16＜おやつの工夫＞ 放課後にスポーツをするなど、運動量の多い人は少ない人よりもエネルギーを必要としているので、主食のごはんをはじめ、主菜、副菜、汁物とバランスのよい食事を心がけることが大切です。スポーツの上達には、練習はもちろんのこと、食事による体づくりがとても大事なので、おやつも果物や牛乳・乳製品など、不足しがちな栄養素を補うものを選びましょう。	**17＜食べたいものと気象の関係＞** 中学校の理科では、気温や湿度、雨量等、気象について学びます。寒くなると温かい食べ物がよりおいしく感じられるのは、気温の変化が体に影響しているからです。その年の気象予報は、献立を考えるときにみなさんが食べたくなる献立を予想したり、旬の食材を取り入れるための参考にしたりしています。	**18＜紫あ波せお29給食・しわ豚＞** 今日は、紫あ波せお29給食・しわ豚給食です。今年も岩手中央農協養豚部会さんから、100kgのお肉をいただきました。大切に育てたしわ豚を紫波町の子どもたちに味わってもらいたいという思いが込められています。ありがたいですね。今日の給食では「ポークビーンズ」になって登場します。おいしい豚肉を食べて、元気な体を作りましょう。	**19＜食育の日・よくかむ給食＞** 今日はよくかむことができる「いか」を取り入れた給食です。食べ物を口に入れて歯でかみ砕く力を咬合力と言います。食べ物をかむ時も力がかかりますが、走る時やボールを投げる時にも歯には大きな力がかかります。歯が丈夫でなければ、くいしばれないために力が出せません。普段からよくかみ、ていねいに歯磨きをして強い歯を作りましょう。	**20＜学習ふり返り給食・小3国語 食べ物のひみつを教えます・麦＞** 今日は小学校3年生の国語「食べ物のひみつを教えます」から麦を使った給食です。小麦を粉にすると小麦粉ができますが、小麦粉から色々な食品が作られます。今日のパンや、汁物のマカロニは麦の加工品になります。様々な加工の技術が私たちの食生活を豊かにしてくれています。
～食育クイズ～ 白菜は寒い季節においしくなります。どうして寒さに強いのでしょう？ ①葉っぱが厚いから ②白っぽい色をしているから ③根を土の深くまで張っているから 答え：①葉っぱが厚いから 白菜の厚い葉は風をよけ、寒さをしのぎます。寒さで葉の中の水分が凍ってしまわないように甘みが増しておいしくなるのです。	**24＜和食文化を知ろう・和食の日＞** 私たちは朝・昼・晩と食事を食べますが、日本人が1日に3回食事を食べることが普通となったのは江戸時代からです。江戸時代は人々の衣食住にも変化があり、米を主食に「みそ」や「しょうゆ」で味付けした煮物や魚などのおかずを食べるようになりました。精米の技術が発達したのも江戸時代で、白米が食べられるようになりました。	**25＜学習ふり返り給食・小3国語 食べ物のひみつを教えます・米＞** 今日は小学校3年生国語の学習ふり返り給食です。今日は米を使った給食です。ご飯で食べることが多い米ですが、米からは様々な食品が作られます。今日の主菜は米を粉にした「米粉」のフライを、米ぬかから作った「米油」で揚げました。副菜には米の加工品「ビーフン」を使っています。デザートには、お米からできたババロアをつけました。	**26＜減塩適塩の日給食＞** 岩手県は塩分の摂取量が多いため、県をあげて減塩に取り組んでいます。しょうゆやソースをかける習慣がある人は、かけすぎやつけすぎに気をつけましょう。給食では、フライにソースやしょうゆはつけません。それでも、他のおかずと組み合わせながら食べれば、十分おいしく食べられます。給食では、料理の味付けをする時に少しずつみそやしょうゆを足して、味が濃くなりすぎないようにしています。	**27＜紫あ波せお29給食・もちもち牛＞** 10月28日のとり肉、11月18日のしわ豚と実施してきた紫あ波せお29給食最終日は、もちもち牛の給食です。紫波町のもち米を食べて育つもちもち牛の肉は、甘みとコクがあり、脂身もおいしいとの評価をもらっています。飼育者の方が心を込めて育てたもちもち牛です。農業への理解、動物の命をいただいて私たちが生きていることを考えながらいただきましょう。
30＜季節をあらわす言葉・小雪＞ 小学6年生の国語でも学習しますが 11月22日～12月6日頃は二十四節気の1つ「小雪」といいます。寒さはまだ深まっておらず、雪もそれほど多くはない頃です。それでも冬の気配は進んでくる時季です。今日のカレーは冬が旬の「れんこん」や「ごぼう」が入った根菜カレーです。	**～食育クイズ～** わたしはだれでしょう？ ・わたしは背の青い魚です。 ・とても傷みやすいので、ことわざで「〇〇の行き腐れ」ともいわれます。 ・酢でしめて、「バッテラ」という押しずしにもなります。 答え：さば			