

## ●●新しい職員の紹介●●



9月より宇土市学校給

食センターで勤務するこ

とになりました、栄養教諭

の山下史華（やましたふみか）です。所属は宇土東小学校です。給食の時間が楽しみになるような献立作りを頑張ります！

趣味はキャンプと旅行です。自然の中でゆっくりしたり、いろんな場所でおいしいものを食べたりするのが楽しみです。また、昔から「名探偵コナン」が好きで、映画を観るのも楽しみのひとつです。授業でいろいろな学校にも行く予定なので、その時にみなさんとお話ししたり、楽しくお勉強できたなら嬉しいです。よろしくお願いします。

11月24日は「和食の日」  
～11(いい)2(にほん)4(しょく)～

和食は「ご飯」を主食とし、汁物、メインのおかずである主菜、小さいおかずである副菜が二品からなる「一汁三菜」が基本になっています。和食は健康的で、理想的な栄養バランスがとれる日本が世界に誇る伝統的な食事です。しかし、最近ではお米を食べる量が減り、その代わりに肉や油をたくさんとるようになってきています。みなさんが健康に過ごせるように、また、素晴らしい日本の伝統的な食事を受け継いでいくためにも、和食の大切さについて考えてみましょう。



## まごわやさしい

『ま・ご・わ・や・さ・し・い』で  
バランスの良い食事を！

「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？「まごわやさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の頭文字を並べたもので、みなさんにもっと食べてほしい食材です。しかし、今の食生活では食べる機会が少なくなりつつあります。どの食品も不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れていきましょう。

## 「まごわやさしい」食事

宇土

## ぱくぱく通信

給食センター  
作成者：山下

## Let's Cook!

## 給食レシピ

11月の給食メニュー

## ココアビーンズ

## &lt;材料&gt; 4人分

炒り大豆	40g
ココア	3g(大 1/2)
砂糖	23g(大 2)
水	3g(小 1/2)
ココア	1.6g(小 1)
粉糖	2.4g(小 1)

※Aは事前に混ぜ合わせておく

※大…大さじ、小…小さじ

## &lt;作り方&gt;

- ① フライパンに水を入れて弱火にかけ、砂糖を溶かす。
- ② 砂糖が溶けたらココアを入れて溶かす。
- ③ 砂糖とココアが溶けてなめらかになったら炒り大豆を入れてからめる。
- ④ 全体にからまり、水分がほとんど無くなったら火を止める。
- ⑤ Aを振り入れて混ぜる。ある程度冷めると豆がパラパラになるので、パラパラになったら出来上がり♪

カリッと噛んで食べることで、あごを強くする効果があります。「噛むおやつ」としてもおすすめです！ぜひおうちでも作ってみてくださいね！



【4月】

麦ごはん 牛乳 豚汁  
いわしの梅煮 切干大根の炒め煮



【5月】

麦ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁  
きびなごごまフライ ちくわのおかかマヨ和え



【6月】

麦ごはん 牛乳 みそだご汁  
きびなご唐揚げ梅風味 茎わかめの炒め物



【7月】

麦ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁  
さばのカレーしょうゆ漬 冬瓜のかぼす和え

給食でも毎月一回は「まごわやさしい和食の日」として、すべての食材を使用した献立を提供しています。お米を主食として、魚を主菜、豆類やいも類、野菜を副菜や汁物に入れる組み合わせが基本になります。この組み合わせは和食になることが多いので、食べ慣れなかったり、苦手だった人があるかもしれません。どの食材もみなさんの健康や成長に大切な栄養素が含まれているので、しっかり食べてほしいと思います。