令和8年度　～食の楽しさ＆大切さを伝える～

笠松町学校給食センター

11月　給食ひとくち話

2日(月)	秋の味覚を味わおう	3日(火)		4日(水)	おにまんじゅうについて	5日(木)	ロシア料理	6日(金)	いい歯の日
秋は「実りの秋」といわれるように、野菜や果物、お米、魚など、おいしい食材がたくさんでまわります。日本は春・夏・秋・冬と四季があり、それぞれの季節に、おいしい食べ物が登場する、すばらしい国です。今では季節を問わず、どんな食べ物でも手に入り、食べものの旬を感じることが少なくなりました。しかし、旬の食べものは、味や栄養も優れているといわれています。給食では、この時期に収穫される秋の味覚がたくさん登場します。味わって食べましょう。				おにまんじゅうは、岐阜県のとなりにある愛知県の郷土料理です。戦争中、いろいろな食べ物が手に入らなかった時代に、さつまいもと小麦粉を使って作らせたことから、お米のかわりの主食として広まりました。ごつごつした形がおにの角や金棒のようなので、おにまんじゅうとよばれています。 さつまいもは秋が旬の食べ物です。旬の食材をおいしくいただきましょう。		今日の給食はロシア料理です。ロシア料理には、にこみ料理が多く、そばやライ麦などの穀物、きのこ、魚、そしてヨーグルトなどの乳製品が多く使われています。「ボルシチ」はウクライナでうまれた料理で、ロシアでよく食べられています。「ピロシキ」は小麦粉で作ったパンの中に、お肉や野菜などの具をたっぷりと包んだ料理です。日本人にとっての「おにぎり」のように、とても身近で日常的に食べられている国民的な料理です。		11月8日はいい歯の日です。今日は骨ごと食べられる「ししゃも」と、よくかんで食べてほしい「かみかみ大豆」です。 かむことは、とてもたくさんの良い効果があります。虫歯を予防すること、歯ならびをよくすること、頭の働きが良くなること、食べすぎを防ぐこと。そして、笑顔が美しくなるということです。口を動かすことで、表情が豊かになり、美しい笑顔が生まれるそうです。 よくかむことを意識して食事をするようにしましょう。
9日(月)	**秋の味覚「きのこ」**	**10日(火)**	**旬の魚「さけ」**	**11日(水)**	**味の感じ方**	**12日(木)**	**旬の食材「かぶ」**	**13日(金)**	**はしの持ち方を見直しましょう**
きのこには、しいたけ、えのきたけ、しめじ、マッシュルームなど、たくさんの種類があります。きのこは種類が多く、日本には5000から6000種類もあるといわれています。 きのこには、おなかの調子を整えるはたらきや、骨や歯を強くするはたらきがあります。また、うま味成分も多く、料理をおいしくしてくれるはたらきもあります。 苦手な人もまずはひと口チャレンジしてみましょう。		さけは、日本で古くから食べられてきた魚の一つです。秋から冬にかけては、川を上る「秋さけ」が旬をむかえ、おいしい季節です。秋さけは、たくさんの栄養を体にためこんでいて、とてもおいしくなります。 さけには、体をつくるもとになるたんぱく質や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、頭のはたらきよくする成分がたくさんふくまれています。 海のめぐみに感謝して、味わって食べましょう。		口の中で感じる味は基本的に5つあります。みなさんわかりますか。あま味、苦味、酸味、塩味、うま味の5つです。これらの味は、した全体と上あごにある「みらい」というところで感じます。 食べ物の味やかたさの好みは、3歳ごろから17歳ごろまでに食べたものがベースになるといわれています。しっかりとした味覚を身につけるためにも、今この時期によくかんでだ液を出し、いろいろな食べ物を食べることが大切です。		かぶの旬は春と秋から冬の2回あり、今が旬のおいしい時期です。かぶには、風邪を予防するビタミンCや、むくみをとるカリウムがたくさん入っているので、今の季節にぴったりです。 食感が独特で、サラダのように冷たくして食べるとシャキシャキとした歯ごたえを楽しめ、今日のようなスープに温めて食べると口の中でとけるような食感が味わえます。 旬の食材を味わって食べましょう。		はしの持ち方はちゃんとできていますか？はしの先をくわえたり、なめたりしていませんか。また、料理の入った皿をはしでひきよせたり、はしを持ったまま同じ手で食器を持ち上げたりしていませんか。このほかにも、どれを食べようかとまよって、はしをあちこちに動かす「まよいばし」や、はしで食器をたたく「たたきばし」というのもよくありません。 マナーが守れているかを見直し、もし、思い当たることがあったら直しましょう。
16日(月)	**旬の果物「ふゆうがき」**	**17日(火)**	**地元の食材と料理**	**18日(水)**	**白菜のおいしさのひみつ**	**19日(木)**	**タンドリーチキンについて**	**20日(金)**	**各務原にんじんについて**
かきは秋が旬で、奈良時代から食べられている歴史の古い果物です。かきにはビタミンAとビタミンCが多くふくまれていて、風邪を予防してくれるといわれています。 今日のかきは、岐阜県で育てられた「ふゆうがき」です。ふゆうがきは、岐阜県が発祥の地で、日本一かき王国づくりを目指しています。「あまがきの王様」とよばれ、ジューシーなあまさと歯ごたえが特徴です。地元の食材をおいしくいただきましょう。		「きんぎょめし」は各務原市で昔から食べられてきた料理です。しらす干しと、きざんだにんじんをたくさん入れた料理です。色合いが金魚のようにきれいなことから、「きんぎょめし」という名前がつきました。 岐阜の「あゆ」は全国的に有名です。「清流長良川のあゆ」は、2015年12月に世界農業遺産に認定されました。 昔から地元の人たちに受けつがれてきた料理と、川の幸を味わいましょう。		白菜はもともと中国で生まれた野菜ですが、今ではわたしたちの食事の中に当たり前にある野菜です。白菜の旬の時期は10月から2月ごろです。白菜・ほうれん草・大根といった、冬に旬をむかえる冬野菜は、寒さで凍ることがないよう細胞にあまみをたくわえるため、食べたときにあまくておいしいと感じられます。 白菜には、ビタミンCが多く、かぜを予防したり、はだの調子をととのえたりするはたらきがあります。		タンドリーチキンはインド料理の一つです。特にインドの中の北の方の伝統的な料理で、スパイスのかおりと、ピリッとした辛さが特徴です。 「タンドール」と呼ばれる「かまど」で焼くため、タンドリーチキンと呼ばれています。ヨーグルトやスパイスをつけこんだとり肉を、串にさして、つり下げて焼きます。タンドールの中は300度ほどになるため、短時間で焼き上げることができるそうです。		今日のナムルに使われているにんじんは、笠松町のとなりにある各務原市で育てられました。、5月ごろと11月ごろの2回収穫される、全国的にもめずらしい方法で栽培されます。各務原にんじんが栽培されている畑の土は、「黒ぼく土」というまっくろな色をしています。この土が、にんじんの色をあざやかにしてくれます。 にんじんには、肌を健康にしてくれたり、目を元気にしてよく見えるようにしたりする 栄養があります。
23日(月)		**24日(火)**	**和食を味わおう**	**25日(水)**	**食事のあいさつについて**	**26日(木)**	**おはなし給食「ぐりとぐらとすみれちゃん」**	**27日(金)**	**さつまいもについて**
		今日、11月24日は「和食の日」です。和食とは、ご飯を中心にして、肉や魚、野菜、海藻類などを使ったおかずを組み合わせた献立のことです。日本には四季があり、それぞれに旬の食材があります。その旬の食材とお米などを組み合わせた和食は、世界にほこる日本の食文化です。 また、りんごは、岐阜県飛騨地方で育てられたものです。昼と夜の気温のちがいから、酸味が少なく、甘みが強いことが特徴です。味わって食べましょう。		いつも食事のときにあいさつをしていますか。「いただきます」という言葉は食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちがこめられています。また、「ごちそうさま」という言葉は食事を作ってくれた人への感謝の気持ちがこめられています。食事のあいさつがない国もある中で、日本人は感謝の気持ちを大切にする考え方が食文化として昔から受けつがれています。私たちも感謝の気持ちをもって食事のあいさつをしましょう。		今日は「ぐりとぐらとすみれちゃん」という絵本にちなみ、かぼちゃの蒸しパンが登場しています。すみれちゃんがリュックサックに、とびきり大きくて、とっても固いかぼちゃをしょってやってきました。料理をすること、食べることが大好きなぐりとぐらに、森の動物たちも加わって、かぼちゃのごちそうをおなかいっぱい食べます。さあ、ぐりとぐらとすみれちゃんはどんな料理を作るのでしょうか。 お話の世界を楽しんで食べましょう。		さつまいもは、くきと根のどちらの部分を食べていると思いますか？正解は「根」の部分です。同じ土の中で育つじゃがいもは「くき」の部分を食べています。さつまいもは食物せんいをたくさんふくんでいます。食物せんいはおなかの掃除をしてくれて、お腹の健康に役立ちます。そして、これからかぜが流行り始める季節です。さつまいもは今が旬の食べ物です。秋から冬にかけてとれたものが、甘みが増しておいしく食べられます。
30日(月)	**旬の野菜「れんこん」**								
れんこんは10月から3月の秋から冬にかけてが旬の野菜です。この時期のれんこんは、あまみとねばりが強いという特徴があります。 れんこんは、「根」ではなく、「地下けい」という「くき」の一部です。食物せんいが多いので、おなかの調子をととのえてくれます。また、カリウムという栄養が、体の中のよぶんな塩分を出してくれるはたらきもあります。旬の野菜を味わって食べましょう。									

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。
健康な歯を保つためには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。
また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯の病気を防ぐだけでなく、様々な効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

強い歯を作る食べ物

タンパク質は歯の土台を作り、カルシウムは歯を強くします。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。