



11月給食だより

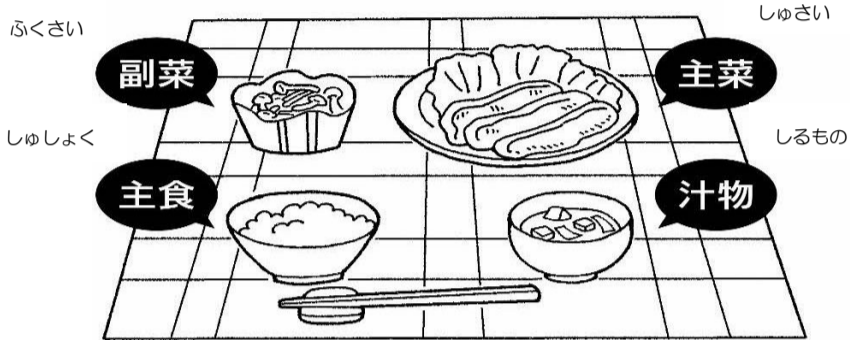
れいわ ねん がつ にち
令和4年10月31日

りくべつちようきゆうしよく
陸別町給食センター

わしよく 和食のよさについて

食べるということは、私たちが成長しさまざまな活動をするなど、健康に過ごす上で欠かせないことです。和食の基本となる一汁三菜は、栄養のバランスがとれている「日本型食生活」です。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。

わしよく きほん いちじゅうさんさい 和食の基本「一汁三菜」



しゅしよく 主食

《米・パン・めんなど》
たんすいかぶつ おお ふく
炭水化物を多く含み、
体内でエネルギー源
になります。

しゅさい 主菜

《魚介・肉・卵など》
たんぱく質を多く含
み、骨や筋肉など体
をつくるもとになり
ます。

ふくさい 副菜

《野菜・果物など》
ビタミンやミネラ
ルを多く含み、体
の調子をととのえ
ます。

しるもの 汁物

水分補給のほか、
ミネラルなど足り
ない栄養素を補
います。

ちゅうしん ごはんが中心の




にほんがたしよくせいかつ
日本型食生活



日本が世界の中でも長寿国なのは、ご飯を中心とした「日本型食生活」が、ひとつの理由といえます。和食には季節の新鮮な食材が使われたり、栄養のバランスがとれているなど、優れた食事内容は国際的にも評価されています。和食のよさを知り受け継いでいきましょう。

1 1 8 いい歯を保ち、 食事をおいしく 食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。
健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

よくかんで 食べよう 	おやつは時間や 量を決めて 食べよう 	甘い物は とり過ぎない ようにしよう 	カルシウムを 多く含む食べ物 をとろう 	食べた後は 歯をみがこう 
--	---	--	--	--

☆☆☆ 献立のお知らせ ☆☆☆

4日：ヤンニョムチキン

ヤンニョムチキンとは、唐揚げにコチュジャンを使った辛味のあるソースを絡めた韓国料理です。唐揚げは下味やソースを変えることでいろいろなアレンジが出来ます。



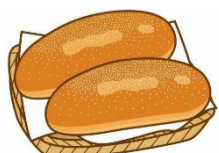
8日：塩肉じゃが

肉じゃがのアレンジメニューです。塩肉じゃがの味付けはシンプルですが、じゃがいもと人参を素揚げするので素材の味がより感じられます。



16日：揚げパン

給食で人気の揚げパン。今回は砂糖をまぶした揚げパンです。お楽しみに♪



22日：「和食の日」給食

11月24日の「和食の日」に合わせた和食メニューを提供します。給食を食べながら和食の良さを感じてみてください。

