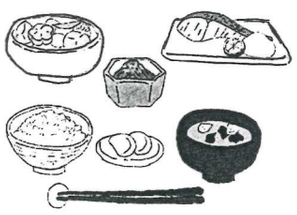
11月 きゅうしょくだより

令和8年 稲美町



朝晩の風が冷たくなり、すっかり秋が深まってきました。秋は「実りの秋」と言われるように、たくさんの食べものが収穫される豊かな季節です。稲美町のおいしいお米や新鮮な野菜を感謝していただきましょう。

11月24日は「和食の日」です!!



和食は日本の自然や歴史から生まれ、受け継がれてきた食文化です。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日として、「いい(1)に(2)ほんしょく(4)」の語呂合わせから決まりました。

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べもののよさを知りましょう!

まめ(大豆)



良質なたんぱく質がとれます。豆だけでなく、豆腐などの加工品もとりましょう。

ごま(種実類)



ごまなどの種実類は、体によいあぶらや無機質、ビタミンEが豊富です。

わかめ(海そう類)



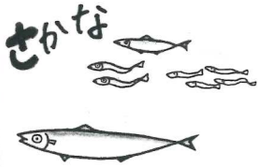
わかめなどの海そう類は、カルシウムなどの無機質や食物繊維が豊富です。

やさい



旬の野菜はおいしくて、ビタミン、無機質、食物繊維が豊富です。

さかな



あじやさばなどの青魚は体によいあぶらが多いです。小魚はカルシウムがとれます。

しいたけ(きのこ類)



しいたけなどのきのこ類は、多糖類や食物繊維、ビタミンDが多く、免疫力を高めてくれます。

いも



でんぷんなどの炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多く、お腹の調子を整えてくれます。

11月の目標 感謝して食べよう



ありがとう

食事は、たくさんの人たちのおかげで食べられます。感謝の気持ちをもって、よく味わって食べましょう。

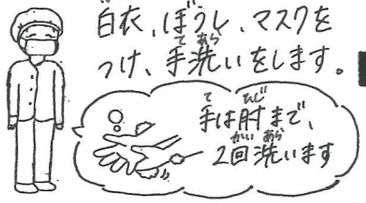
～給食ができるまで～

打ち合わせ



前日までに作業の手順や注意点を確認します。

身じたくを整える



食材が届く



その日に使う食材が朝届きます。量や新鮮さを細かく確認します。

下処理



野菜や果物は、流水で3回洗います。

野菜を切る



食べやすく、調理に合わせた大きさに切ります。

調理する



大きな釜でつくります。



できあがりの温度を計って記録します。

配缶



数を間違えないように気をつけます。



クラスごとに食缶に入れます。

♪チャイムがなったら



給食当番さんが準備をして…



いただきます

午後には…

- 食器を洗う
- 次の日の調理の確認　など

給食を毎日届けるために調理員さんは午後も作業しています。