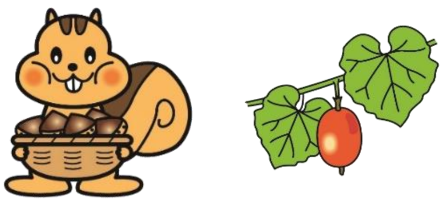
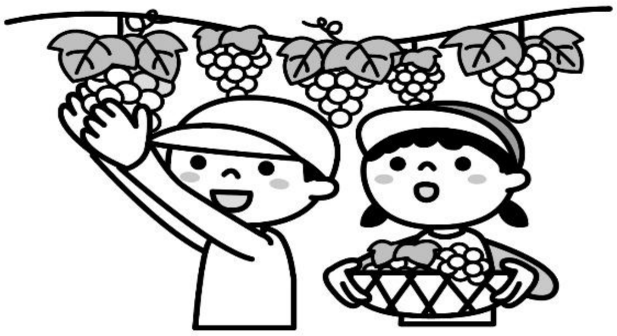
11月給食だより



砂川市学校給食センター発行

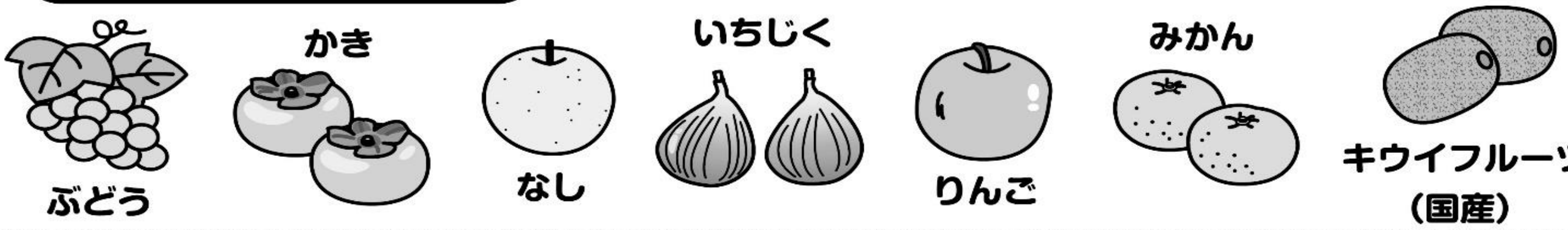
旬の果物を味わいましょう！



収穫の秋を迎え、たくさんの旬の果物が店頭を賑わせています。現在は、季節を問わず１年中食べられる物が増えていますが、果物は旬の時季にしか出回らないものが多く、季節感を味わうことができるのも魅力です。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノールやカロテノイドといった機能性成分が含まれているものが多く、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。それぞれ、見た目や味わいが異なるさまざまな品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。

★「毎日くだもの 200 グラム推進全国協議会」では、可食部（皮や種を除いた部分）で１日当たり 200 グラムの果物を食べることを勧めています。

秋においしい果物

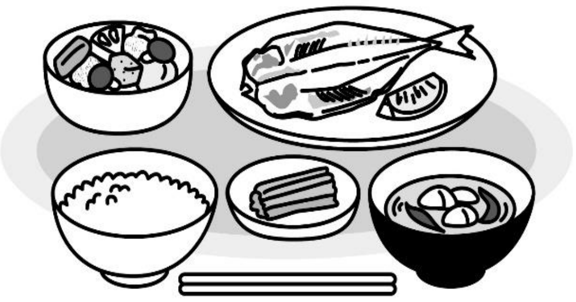


感謝の心を大切に

11 月 23 日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。

11月24日「和食の日」

（一般社団法人和食文化国民会議制定）



2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の４つが挙げられています。

裏面へ

「PTA献立」

各学校のPTAの方々が考えて下さいましたメニューが給食にでました。子ども達からも「おいしかった！」と嬉しい感想がたくさんありました。

９月６日（金）石山中学校のＰＴＡ献立「学校祭がんばれメニュー」でした。PTA保体部の皆さんによるアンケート結果で人気のあったメニューです。この日の給食は、中華丼、牛乳、チーズイン肉団子、フルーツカルピスでした。

１０月３日（木）豊沼小学校の給食献立作成委員会が考えた「学芸会わくわく応援メニュー」でした。この日の給食は、わくわくキャラメル揚げパン、牛乳、コンソメスープ、照り焼きチキン、ポテトサラダ、冷凍スティックパインでした。

１０月１１日（金）中央小学校の給食献立作成委員会が考えた「学芸会がんばろうメニュー」でした。この日の給食は、カツ丼（ごはん・とんかつ・卵とじ）、牛乳、具だくさんきのこ汁、クレープでした。

１１月の献立について

●各学校からリクエストがあった献立→「さつま芋の天ぷら」、「きんぴらごぼう」、「チキンナゲット」、「メロンパン」、「カツカレーライス」、「焼きプリンタルト」、「ホイコーロー」がでます。
●５日→砂川産の「さつまいも」を使用して天ぷらを作ります。
●８日→砂川産の米粉を使用して「鶏から揚げ香味ソース」を作ります。
●１４日→砂川産の米粉を使用して「ささみのレモンソースかけ」を作ります。
●１５日→空知太小学校ＰＴＡ献立「空フェス応援メニュー」です。PTAの皆さんが考えたメニューです。飲み物は、牛乳、麦茶、オレンジジュースの中から１種類選ぶセレクト給食です。
●２１日→ポタージュの中には、砂川産の「さつまいも」がはいっています。

お楽しみに☆