



# 11月給食だより



令和6年

秋本番、紅葉の美しい季節になりました。子どもたちの体は春に身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの季節に備えましょう。



## 青森県の郷土料理

今月は、青森県！

26日(火)に『鮭の南部焼き』を提供します。

南部焼き  
肉や魚介類などに下味をつけ、ごまを全体にまぶしつけて焼いた料理です。  
岩手県・青森県にまたがる南部地方がごまの名産地であることが由来になっています。

11月24日は『和食の日』

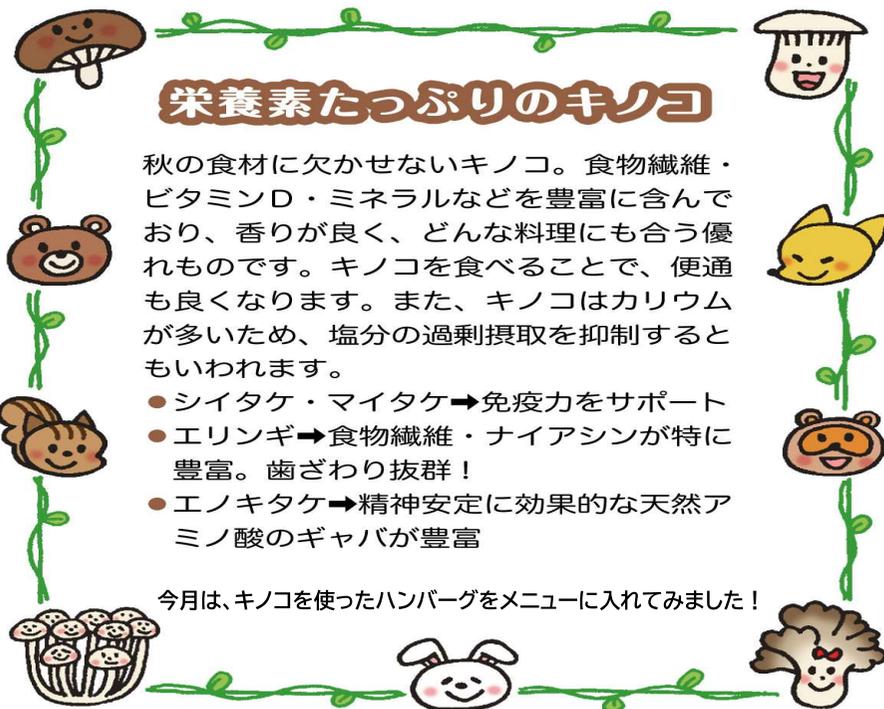
11 “いい”

24 “日本食”

という語呂からきているそうです。

ユネスコ無形文化遺産に登録されている和食。

この食文化を大切にしていきたいですね。



## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

今月は、キノコを使ったハンバーグをメニューに入れてみました！

## 1組さんの別メニュー

22日(金) サッポロポテト(1・2組)の提供となります。

