ひまわりキッチンだより

大崎南学校給食センター
（ひまわりキッチン）
令和８年１１月号

冬に備えて強い体づくりを！



いよいよ冬の到来が近づきました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。「ただいま！」の後や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。

さらに、栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。

ご飯の良さを見直しましょう！



11月24日は「和食の日」



お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

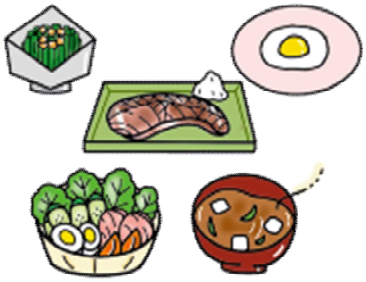
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



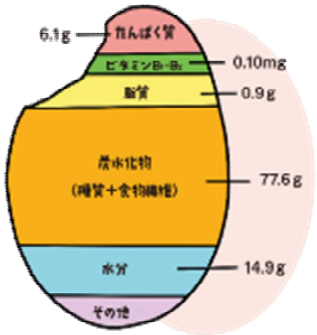
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

今月の食育コラム

burdock
ごぼう

ごぼうは，花がとげ状(bur)で大きな葉(dock)を持つ植物であることから，この2つの単語が語源となっています。ごぼうは，食物せんいが多く，便秘の解消や腸内環境を整える効果が期待できます。

また，ポリフェノールという体を元気にする栄養も豊富に含まれているので，風邪などが流行する時期にもおすすめです。

年間テーマ：食べ物イングリッシュ
作成：大崎市学校栄養士会

ひまわりキッチン
給食紹介コーナー





大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。
大崎南学校給食センターで検索、ひまわりキッチンだよりからご覧ください♪



10月6日（火）
古川西小中学校リクエスト献立

★わかめごはん
★ヤンニョムチキン
★りっちゃんサラダ
★チゲスープ　★チョコクレープ　★牛乳





10月14日（水）
給食センター手作りきなこ揚げパン

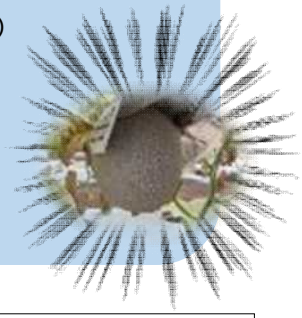
★きなこコッペ揚げパン
★ポークビーンズ
★ツナごぼうサラダ
★秋野菜ポトフ　★牛乳





10月23日（金）
古川西小中学校運動会応援献立

★ポークハヤシライス（麦ごはん）
★海藻と枝豆のさっぱりサラダ
★メロン（三本木産のメロン!!）
★牛乳



お知らせ

給食食材の放射能検査結果について



大崎市では、学校・幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的に実施しています。
これまで実施した検査の結果は、大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。

イラスト出典元：家庭とつながる新食育ブック（少年写真新聞社），食育フォーラム（健学社）※この紙面内のイラストは転載禁止です。