

# 給食だより 11月号

令和3年 11月1日  
松戸市立古ヶ崎中学校

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、たくさんの人の手を通して作られています。感謝の気持ちでいただきましょう。また食事とは、生き物の命をいただくことで成り立っています。食すことへの感謝についても考えてみましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」を言う。  
「食事への感謝の気持ちをもとう」



農家の人 → 精米する人 → 配送する人 → ごはんを炊く人

好き嫌いをしない、食器をきれいにあつかう、なども食事をつくってくれる人たちに感謝することになります。

米を例にあげましたが魚も肉も野菜もたくさんの人の手を通して私たちのところへ届きます。また、食材を使い調理する人がいないと食卓へは上がりません。学校でも家庭においても同様です。食事への感謝について考えてみてください。家族の食事を作ってくれる方への感謝の気持ちで、手伝えることはないか考えてみる機会にしてください。

## 受験期（テスト前）の食生活 「11月18日・19日は、期末テストです。」

### ・「朝型」生活（朝食を食べて）で、成績アップ

テストを受けるのは、午前中です。午前中にベストな状態を作るために、さらに、風邪予防のためにも、朝食がとても大切です。朝食を食べるためには、早起きも必要です。（受験生に早寝は難しいかもしれませんが）体力勝負の受験です。受験日に合わせ、朝型に切り替えていくことも必要かと思えます。

### ・受験期の食生活に大切なこと

- 生活のリズムを整える（朝食を食べるとリズムが整いやすいです。）
- ストレス解消には・・・小魚・乳製品・くだもの・楽しい食事
- 頭の働きをよくするために・・・ごはん・青魚・乳製品・小魚等



### ◎何でも好き嫌いなく食べること

これだけを食べていればよいという万能な食べ物はありません。

### ◎楽しい食事

季節がら鍋を囲む機会も多くなることと思えます。ぜひとも、鍋を囲み楽しい食事をしてください。注意・取り分けには専用のものを使い、銘々が鍋に箸を入れないようにしましょう。いろいろな食品を食べることにより、自然と栄養バランスの良い食事になります。

### ・もし夜食を食べる場合は、あたたかくて消化のよいものを。

- おすすめ・・・ミルクティー、ホットミルク ココア スープ 煮込みうどん、雑炊
- ☆ 朝食に影響が出ない量と内容にする。
  - ☆ 休憩時には、窓を開け換気もしてください。





# 地場産物を食べよう！

古ヶ崎中の給食にも使われています

11月に多く登場する野菜等

|          |         |
|----------|---------|
| 米・通年千葉県産 | ねぎ・松戸   |
| さつまいも・香取 | 大根・松戸   |
| にんじん・富里  | かぶ・松戸   |
| きゅうり・市川  | きゃべつ・船橋 |
| 小松菜・松戸   | いわし     |

※松戸産は、大橋や矢切地区のものが多いです。

学校給食では、地場産物の活用の促進が図られています。



## < 11月の給食メニューより >

### クラムチャウダー（かぶ入り） 4人分

材料) 鶏肉 120g位 1.5cm角位

|              |          |          |       |      |
|--------------|----------|----------|-------|------|
| ベーコン         | 20g 短冊   | こしょう     | 適宜    | } ルー |
| あさり          | 40g      | ローリエ     | 適宜    |      |
| じゃがいも        | 中2個      | サラダ油+バター | 大さじ2  |      |
| たまねぎ         | 中1個      | 小麦粉      | 大さじ3  |      |
| 人参           | 中1/2本    | 牛乳(豆乳)   | 240cc |      |
| かぶ           | 中2個      | チーズ      | 10g   |      |
| マッシュルーム(しめじ) | 適宜       | ブイヨン・水   | 400cc |      |
| パセリ          | 適宜(粗みじん) | (コンソメ)   | 小1個   |      |

作り方) ①フライパンに小麦粉を入れる。粉を少し煎った後、油を入れ弱火でさらに煎る。

②粉と油がなじんだら、牛乳(豆乳)を加え弱火にかけ、ルーを作る。

③野菜は、1cm角に切る。

④肉ベーコンを炒める。野菜を加え更に炒める。(かぶ、じゃがいもは、煮崩れるのであとから入れる。)スープを加え煮る。あればローリエを入れる。

⑤いもが7~8割煮えたらルーを入れ更に煮る。味の調整をする。

⑥仕上げにパセリを入れる。

※かぶのかわりに大根、じゃがいものかわりにさつまいもでもおすすめです。お試しください。