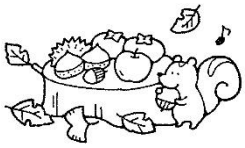
11月 給食だより



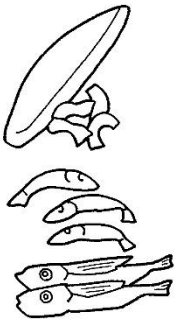
令和５年１１月
茂原市学校給食センター　中学校

秋も一段と深まり、肌寒い日が増えてきました。寒さに負けないように食生活を見直し、元気いっぱいなからだづくりを目指していきましょう。日によって寒かったり、暖かかったりと気温差が大きいので、着る服をこまめに調節して、風邪などをひかないように心がけましょう。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

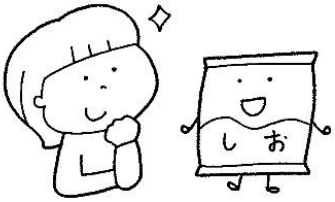
魚が原料のだし



魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干し（かたくちいわし、とびうおなど）などがあります。かつお節（本枯節）は上品でまろやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。

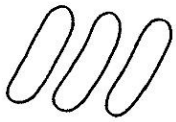
減塩にチャレンジ！

ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。

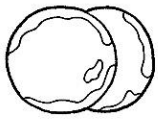


塩分１gってどのくらい？

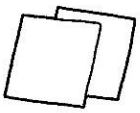
身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。



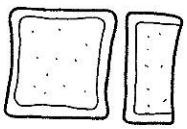
ウインナーソーセージ３本



ロースハム２枚



スライスチーズ２枚



食パン８枚切り１と1/2枚

焼き竹輪1/2本

※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。

給食レシピ

作ってみよう！　『いかのレモン揚げ』　～１１/８中学校献立より～

【材料　４人分】

・イカ切り身（６０ｇ）		４切れ
・片栗粉		適量
・サラダ油		大さじ２
・砂糖	A	大さじ２
・しょうゆ	A	大さじ１強
・みりん	A	小さじ１
・酒	A	小さじ１強
・レモン汁	A	小さじ２
・水	A	小さじ２

〈作り方〉

① イカに片栗粉をまぶし、余計な粉ははたいておく。

② 熱したフライパンに油を敷き、イカを焼く。

③ Ａを煮立てて、焼いたイカにかける。

よくかんでたべよう！

11/8は、いい歯の日