

# きゅうしょくだより 11月 かつ 2024. 11. かみとんだちやうがっこうきゆうしよく 上富田町学校給食センター

**11月8日は「いい歯の日」**

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。  
健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたらずをみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

**よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！**

<p><b>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</b></p>	<p><b>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</b></p>	<p><b>味がよくわかり、味覚が発達する</b></p>	<p><b>脳が活性化し、集中力が高まる</b></p>
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------

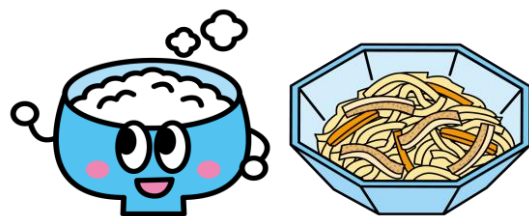
## 給食メニュー紹介

今月紹介するのは11/8(金)に登場する「五目きんぴら」です。きんぴらごほうに豚肉や野菜を加えて栄養バランスをアップしています。副菜として、和食によくあう常備菜です。

☆材料(4人分)☆

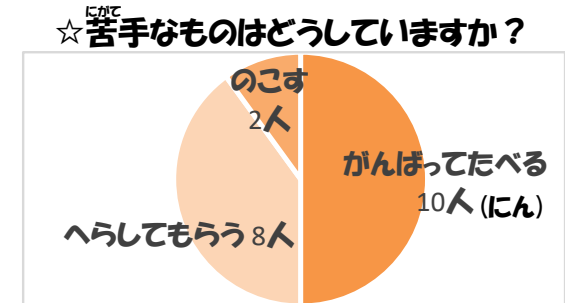
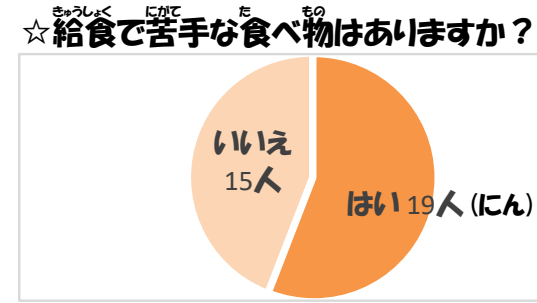
ささがきごほう	120g
にんじん(千切り)	20g
糸こんにゃく(4等長さ)	160g
豚肉(2等幅)	40g
ピーマン(千切り)	20g
三温糖	小さじ2
① 薄口しょうゆ	小さじ1と1/3
② 濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
いりごま	小さじ1と1/2
ごま油	小さじ1/2

- ☆作り方☆
- ①糸こんにゃくを下茹でする
  - ②豚肉を炒める
  - ③にんじんを加える
  - ④ささがきごほう、ピーマン、糸こんにゃくを加える
  - ⑤①で調味する
  - ⑥ごま、ごま油を加える



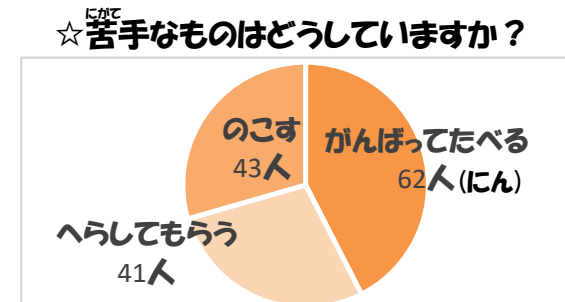
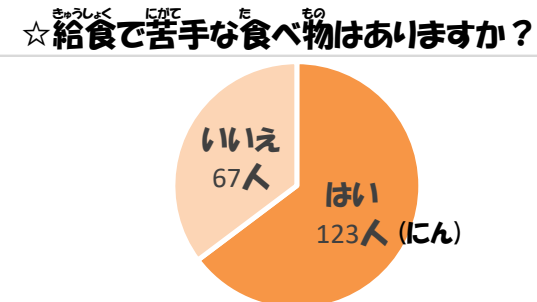
## ★きゅうしょくアンケートけっか★

### 岡小学校4・5年生・先生



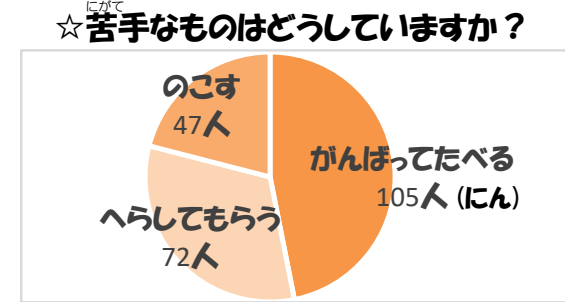
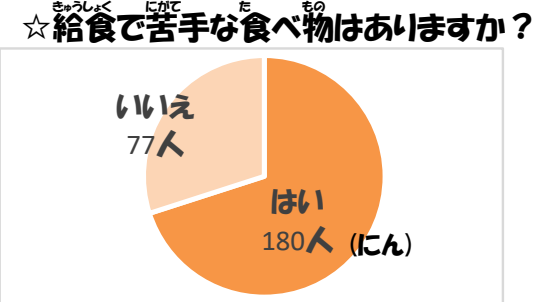
☆好きなメニューはなんですか？カレーライスやキムチチャーハン、唐揚げが人気でした。副菜は、ゆかりキャベツやわかめスープ。先生には担々丼や鯖の煮つけが人気でした。

### 朝来小学校4・5年生・先生



☆好きなメニューはなんですか？人気はカレーライス、キムチチャーハンでした。4年生はスパゲッティ、5年生はゆかりキャベツ、先生には唐揚げが人気でした。

### 上富田中学校1・2年生・先生



☆好きなメニューはなんですか？カレーライスやキムチチャーハン、唐揚げが人気でした。デザートは、クレープやタルトが人気でした。先生にはフルーツ白玉が人気でした。野菜や魚、きのこ、牛乳、海藻の苦手な人が多いいました。また、酸っぱい味や辛い味の苦手な人も多くいましたが、がんばって食べてくれてうれしいです。