

いただきます😊



令和5年(2023年)10月31日

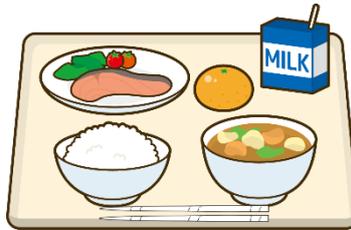
11月24日は「和食の日」

秋も深まり、朝夕めっきり冷え込む日が多くなりました。風邪などひかないように衣類で体温調節し、手洗いやうがいをごまめにしましょう。また、秋の実りをバランスよく取り入れた食事でも、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

毎年、11月24日は「和食の日」です。和食は自然の恵みを生かす日本食の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。私たちの大切な食文化を未来にも伝えていきましょう。

秋の食材と和食料理は相性バッチリです。

おかず(主菜・副菜)はご飯と汁ものの奥に置きます。



汁ものは右側に置きます。牛乳も液体なので、同じく右側にまとめて置くのがよいとされています。

ご飯は左側に置きます。茶碗が持ちやすく、また大切なものを左側に置く日本古来の考え方によるものとされます。

はしの先はご飯の方向、左側に向けます。手前の真ん中にそろえて置きましょう。

「和食」の特徴

- * 素材の味を引き出す調理法
和食はいかに「素材の味を生かすか」を大切にしています。
- * 優れた栄養バランス
一汁三菜で栄養バランスの取れた食事になります。
- * 自然の美しさや季節感の表現
季節ごとに器や盛り付けにも気が配られています。
- * 年中行事との密接な関わり
お正月や七夕、節分など、行事ごとの料理があります。

「いただきます」と

「ごちそうさま」の意味



日本だけで使われている食事のあいさつ「いただきます」と「ごちそうさま」をきちんとしていますか？「いただきます」という言葉には、動植物など、料理の食材になった自然の恵みへの感謝の意味があります。また、「ごちそうさま」には、料理を作ってくれた人だけでなく、お米や野菜を作ってくれた人、魚を獲る人など、食事が並ぶまでにかかわったあらゆる人への感謝の意味があります。どちらの言葉にも「感謝」の気持ちが含まれています。11月23日は勤労感謝の日です。まわりに対する思いやりの心を大切にし、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

月	火	水	木	金
		1	2	3
今月の「きよたやさい」  しいたん メーク女王 ごぼぼうや *牛乳は毎日 200ml つきます。 *果物は収穫状況により変更する場合があります。 *献立の下に、使用している主な食材を記載しています。		ご飯 厚揚げのカレーソース ひじき入りぎょうざ ナムル 精白米/厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく/豚肉 キャベツ ひじき 鶏肉 長ねぎ 生姜 しいたけ/小松菜 もやし 人参 ごま	肉うどん きなこポテト 枝豆 ソフトめん 豚肉 人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎ茸/じゃが芋 きな粉/枝豆/	文化の日 
6	7	8	9	12
カレーライス ほうれん草と コーンのサラダ	背割コッペパン チリコンカン コーンフライ キャロットゼリー	ご飯 肉じゃが 揚げぎょうざ 果物	味噌バターコンラーメン さつまいもグラッセ 果物	ビビンバ かぼちゃコロッセ フルーツサワー
精白米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セリ りんご 生姜 にんにく グリンピース/ほうれん草 コーン ごま/	背割コッペパン 卵 スキムミルク/豚肉 インゲン豆 玉ねぎ じゃが芋 人参 パセリ/とうもろこし 牛乳/人参 レンズジュース 寒天/	精白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 白滝 人参 切り干し大根 さやいんげん 干しいたけ 生姜/豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ なら/柿/	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ バター コーン/さつまいも バター 牛乳/りんご/	胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま 長ねぎ/かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ 脱脂粉乳/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト/
13	14	15	16	17
ふいかえきゅうじつ 振替休日 	かぼちゃパン ワンタンスープ カレーコロッセ アイスクリーム	ご飯 スンドウブチゲ 揚げポークシュウマイ 切り干し大根のナムル	パスタボンゴレ 厚揚げサラダ	五目ごはん みそ汁 かぼちゃの天ぷら
	かぼちゃパン 卵 スキムミルク/ツナ皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく/じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 牛乳/牛乳 水あめ 寒天/	精白米/豆腐 豚肉 生姜 にんにく あさり 人参 玉ねぎ えのき茸 なら/豚肉 牛肉 玉ねぎ/切り干し大根 ほうれん草 人参 ごま/	ソフトパスタ あさり 大豆 玉ねぎ 人参 セリ 生姜 にんにく パセリ/厚揚げ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 ごま/	胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう 筍 ひじき 干しいたけ グリンピース/豆腐 塩わかめ 長ねぎ/かぼちゃ 卵/
20	21	22	23	24
ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものから揚げ しょうが和え	豆パン かぼちゃのホタテジュ ごぼうチップサラダ 果物	ご飯 肉片湯(ローペンタン) ちくわチーズつめ揚げ 小魚の佃煮	勤労感謝の日 	ごぼうピラフ ほっけの オートミルフライ 果物
精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく/カラアゲ子持ちしししゃも(かぼちゃ)/ほうれん草 白菜 生姜/	豆パン 卵 スキムミルク/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セリ パセリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう ごま/みかん	精白米/豚肉 生姜 人参 白菜 干しいたけ 筍 長ねぎ/白ちくわ チーズ 卵/かたくちいわし煮干し 刻み昆布 水あめ ごま/		胚芽米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく コーン パセリ/ほっけ 卵 オートミール/パイナップル/
27	28	29	30	12月 1
野菜のかき揚げ丼 豚汁 果物	ロールパン ポトフ チキンナゲット 果物	根菜のスープカレー ヨーグルト和え	広東メン(えび入) ごまポテト 果物	ひじきごはん みそ汁 凍み豆腐の天ぷら
精白米 玉ねぎ 人参 ごぼう さつまいも 切り干し大根 枝豆 卵/豚肉 豆腐 じゃが芋 板こんにやく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜/黄桃缶/	ロールパン 卵 スキムミルク/鶏肉 豚肉 ベーコン キャベツ じゃが芋 人参 大根 さやいんげん/鶏肉 乾燥おから/柿/	精白米 豚肉 にんにく じゃが芋 ごぼう 人参 大根 玉ねぎ セリ りんご 生姜 にんにく/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト/	ソフトメン 豚肉 生姜 にんにく むきエビ いか 玉ねぎ 白菜 人参 筍 木耳 長ねぎ ちんゲン菜/じゃが芋 ごま/みかん/	胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 人参 グリンピース/じゃが芋 玉ねぎ 塩わかめ/凍り豆腐 卵/

