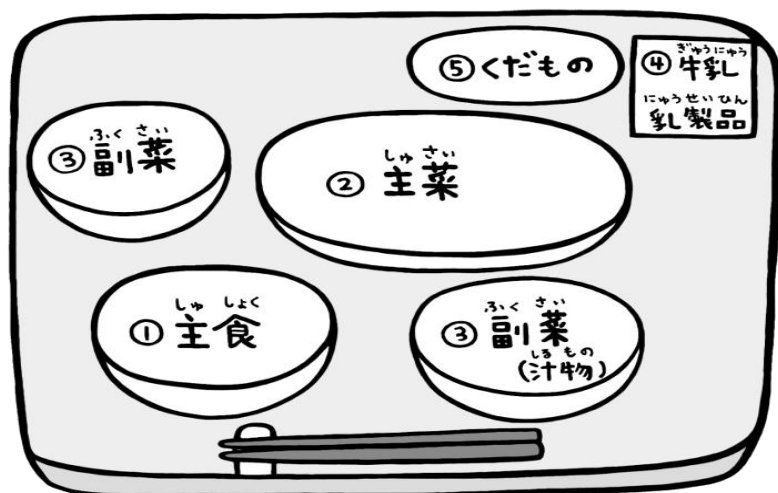




見事な大輪の菊が咲きほこり、山々の紅葉が鮮やかに生える季節になりました。新米も出回り、脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に店頭並びます。冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。そして毎日、栄養バランスのとれた食事になるよう心がけましょう。

## バランスよく食べよう ～食事の基本形～

体を動かすエネルギーも、体を作る材料や、体を病気から守るために必要なものも、すべて毎日の食事から得ています。毎日バランスのよい食事にするためには「主食+主菜+副菜」がそろった「食事の基本形」を意識しながら食べることが大切です。



- ①**主食** …………… 体を動かし、脳を働かせるエネルギー源(炭水化物)をたくさん含んだ食べ物。ご飯、パン、めん類など。
- ②**主菜** …………… 体をつくる材料(たんぱく質)をたくさん含む、肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを使った食事の中心になるおかず。
- ③**副菜** …………… 体を病気から守ったり、調子を整えるもの(ビタミン・無機質・食物繊維)が豊富な野菜、海そうを多く使ったおかず。みそ汁・スープなどの汁物と2品そろえる。

### 【さらにそろとうよいもの。デザートやおやつに食べてもよい】

- ④**牛乳・乳製品** …… 丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富。
- ⑤**くだもの** …… ビタミン、エネルギー源(炭水化物)をさらにとることができる。

※早稲田大学スポーツ科学研究科・長坂聡子先生提供資料より一部改変。

## いつもありがとう！

毎日、当たり前のように食べている食事ですが、食事は食べ物を育てたり、とったりしてくれる農家や酪農家、漁師など生産者の方、町まで届け、使いやすいようにして販売してくれる流通・小売業者の方、そして調理をする人など、じつにたくさんの人たちのおかげで食べられるのです。

毎日の食事がいただけることに感謝の気持ちを込めて、またみなさんがおいしく食べてくれるようにと一生懸命に働いてくださった方々の思いを大切に、食事はマナーを守り、よく味わって食べましょう。そして「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心を込めてしっかり言いましょう。

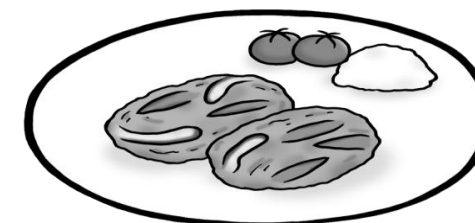


＊ ありがとう ＊

## 作ってみませんか

### ごぼうのつくね焼き

11月8日は「いい歯の日」です。そこで「かみかみメニュー」の紹介です。よくかんで食べると味がよくわかるだけでなく、胃の働きを助ける、食べすぎを防ぐ、歯並びをよくするなどいいことがたくさんあります。ごぼうとしいたけが、かみごたえをアップしてくれます。



#### 材料 4人分

- ごぼう ……………120g
- 豚ひき肉 ……………280g
- しいたけ ……………40g
- 大根 ……………120g
- ミニトマト……………8個
- 油 ……………少々

- A ごま油 ……………少々
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2

- B 卵……………1個
- パン ……………20g
- 塩……………少々

- C 酒……………大さじ1と小さじ1
- みりん……………大さじ1と小さじ1
- しょうゆ……………大さじ1と小さじ1

#### 作り方

- ①ごぼうは少し大きめのささがきにする。
- ②①をAのごま油で炒め、味付けをしてきんぴら風にする。
- ③豚ひき肉にBと②と薄切りしたしいたけを加えて混ぜ、小判形(2個)にする。
- ④フライパンに油を引き、③を両面焼いて、Cを絡める。
- ⑤大根はおろし、ミニトマト(2個)と付け合わせにする。

### 給食費の引き落とし

11月の給食費は11月5日(木)・20日(金) ゆうちょ銀行より引き落としになります。