



明日から 11 月です。急に冷え込み、一気に秋が深まってきました。季節の変わり目は体調を崩しがちです。バランスのよい食事と、十分に睡眠をとること、適度に体を動かすことを意識してください。寒い時は、温かい食べ物や飲み物でほっとしたり、体を温めてくださいね。



旬を味わおう ～さつまいも～

さつまいもは、秋から冬が旬です。さつまいもは、約 400 年前に、薩摩地方（現在の鹿児島県）から日本全国に広まったことから、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

さつまいもは、ビタミン C が豊富です。さつまいも 1 本分（約 200g）で、1 日に必要なビタミン C がとれるくらい、豊富に含まれます。



「さつま」つながりで... ～ミニ知識～

鹿児島県の郷土料理「さつま汁」は、『さつまいも』や『さつま揚げ』の入った汁物ではなく、鶏肉をたくさん使った具だくさんのみそ汁のことです。

鹿児島県では、昔から闘鶏（鶏と鶏がたたかう競技）で負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりといわれています。

スイートポテト レシピ



裏ごしなしです。
さつまいもの食感を楽しんでください！

【材料(約8個分)】

- ・さつまいも…300g
(大 1 本か小 2 本くらい)
- ・砂糖…30g
- ・バター(オリーブ油)…20g
- ・牛乳(豆乳)…100mL
- ・卵黄…1 個分
もしくは
(はちみつ…適量)

【作り方】

- ① さつまいもを洗い、やわらかくなるまで水からゆでる。(約 30 分)
- ② さつまいものへたを切り、6 等分くらいに切って皮をむく。1cm 角くらいの大きさに切る。
- ③ 鍋に、さつまいも、砂糖、バター(オリーブ油)、牛乳(豆乳)を入れ、中火にかけ、さつまいもを崩しながら混ぜる。
- ④ 沸騰してきたら弱火にし、なめらかになるまでかき混ぜる。
- ⑤ 8 等分くらいにし、丸めて形を整え、表面に卵黄(はちみつ)を塗る。(アルミカップに入れても良い)
- ⑥ 天板に乗せ、オーブンもしくはトースターで 10 分弱焼く。

～11月の中学校給食の予定～

・11月2日(水) 1、2年生は校外学習のためなし

・11月16日(水)、17日(木) 全学年 期末テストのためなし

※11月18日(金) 期末テスト3日目は注文できます。忘れずに取りに来てください。

☆給食を注文される方は、11月分のご注文のお忘れがないように、お願いいたします。

おはしを上手に使おう

みなさん、おはしを正しく持って、上手に使えていますか？

おはしを正しく持つと、食べ物をしっかり挟んだり、切ったりすることができます。一度、自分自身のおはしの持ち方を観察してみてください。正しく持てていない人は、下の図を見ながら持ち方を練習してみてください。



上のはしを動かして、
はし先を開いたり
閉じたりして使う。

はし先で
物をつまむ。

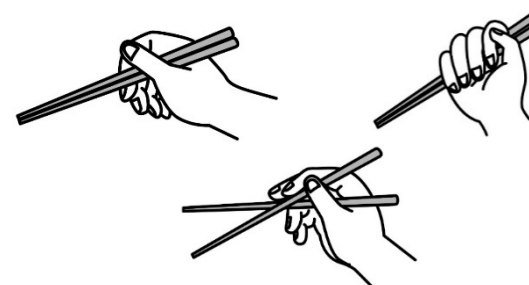
下のはしは
動かさない。

上のはし

下のはし

- ① えんぴつを持つように、上のはしを持つ。
- ② 下側から下のはしを通すと分かりやすいです。

このようなおはしの持ち方になっている人はいませんか？



自分の食生活をふりかえりましょう！

11月24日は「和食の日」

中学校給食では、だしや魚を使った献立がです。

- ・ごはん
- ・さばのしょうが煮
- ・かぶの鶏そぼろあん
- ・ほうれん草の煮びたし
- ・きんぴられんこん
- ・えのきたけのすまし汁
- ・牛乳

