



# きゅうしょくだより



2025.11 十日町市中央学校給食センター

木の葉が色づき、秋も深まってきました。これから、1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調節をしましょう。また、外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに行い、1日3食きちんと食べて寒さや風邪に負けない体づくりをしていきましょう。

## 「日本型食生活」がおすすめです！

日本型食生活とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など多様なおかずを組み合わせる食生活のことです。学校給食も日本型食生活が献立の基本となっています。

### 果物

旬の果物を食べて季節感をプラスしましょう。

### 主菜

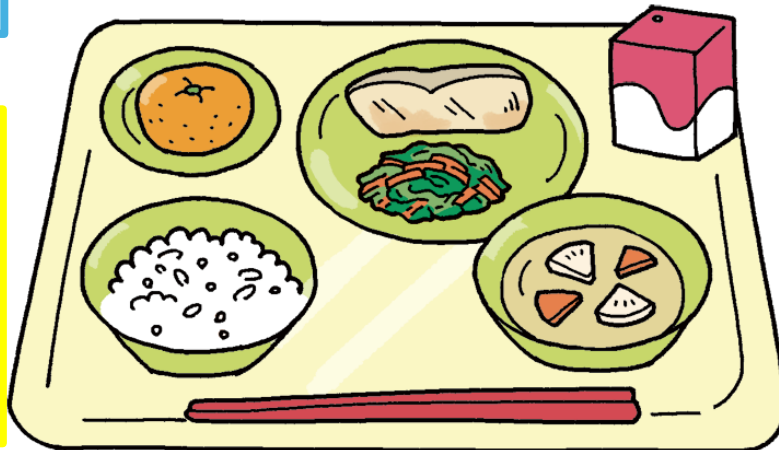
肉や魚、大豆などが入った料理です。主に体をつくるもとになる栄養素が入っています。

### 牛乳・乳製品

おやつや食後のデザートとして、1日のどこかで取り入れましょう。

### 主食

ごはんは色々なメニューに合わせやすい食材です。また、消化もゆっくりで腹もちがよいです。



### 副菜

野菜・きのこ・海藻・いもなどが入った料理です。主に体の調子を整える栄養素が入っています。

## 11月のメニューから ～じゃがベーみそスープ～

### <材料(4人分)>

ベーコン	30g	みそ	大さじ1と
玉ねぎ	1/4個		1/2
にんじん	1/5本	だし汁	500ml
じゃがいも	1/2個	有塩バター	大さじ1/2
コーン缶	20g		
板こんにゃく	1/4個		
木綿豆腐	60g		

### <作り方>

- ①ベーコン・こんにゃくは短冊切り、玉ねぎは5mm幅、にんじん、じゃがいもはいちょう切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ②だし汁で煮えにくい材料から順に煮る。
- ③みそを加える。
- ④バターを加える。

