

11月 給食だより



令和8年11月1日
釧路市こども保健部　こども育成課保育係



寒くなってきました





冬の気配もただよいはじめ、雪の便りも聞かれる11月になりました。今月の給食には、根菜類・いも類を多く取り入れています。根菜類だけでなく、「秋野菜」にはカラダを温め、血行を促進してくれる野菜が多いのが特徴です。
特に「かぼちゃ」は、おかずにもお菓子にも利用できる「万能野菜」です。
ビタミンたっぷりの緑黄色野菜や果物をしっかり摂って、風邪予防に努めましょう。



和食の日 ～11月24日

「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」(いい日本食)

和食文化国民会議で、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、制定されました。

～和食の4つの魅力～

①地域ごとの特色を生かした新鮮な食材
四季の推移とともに多彩で豊かな地域に根差した多様な食材が用いられ、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

②栄養バランスのとれた健康的な食事
「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルや、だしの「うま味」を生かし、動物性油脂を控えた食事は、理想的な栄養バランスのとれた食事と言われ

③季節感を演出する表現
食事の場において料理だけでなく、季節に合った器を用い、季節感を楽しみます。

④年中行事との関わり（行事食）
正月や節分など、年中行事との密接な関係があり、行事を通してみんなで食事をする良さがあります。

☆作ってみませんか？☆ ～Would you like to try making it ?～

＜麻婆高野豆腐＞

マーボーこうやどうふ

こうや豆腐は、木綿豆腐を凍らせて熟成させて乾燥させたもので、たんぱく質をはじめ、様々な栄養成分が凝縮されています。乾物なので長期保存もでき、味がしみておいしいので、ぜひおうちでもお試しください♪

豚ひき肉	90	g	
高野豆腐	30	g	（２枚）
にら	65	g	(1/3束)
たまねぎ	50	g	(1/3個)
生しいたけ	15	g	(1/2枚)
にんにく	3.5	g	(2/3片)
しょうが	3.5	g	(1/5片強)
ごま油	6	g	(大さじ1/2)
砂糖	11	g	(小さじ4弱)
酒	6	g	(小さじ1強)
味噌	11	g	(小さじ2弱)
かたくり粉	3	g	(小さじ1)
しょう油	11	g	(小さじ2弱)

【作り方】

1. 高野豆腐をたっぷりの水につける。
（2～3回水を替えながら10分ほど漬け、水気をよく絞る。）
2. 鍋にたっぷりの水を沸騰させ、①を入れる。
ふっくらと軟らかくなるまで7～8分ほど煮て、ざるに上げて水気をよく切る。
3. 玉ねぎをみじん切り、にらは長さ2㎝、②はさいの目切り、椎茸は1㎝角位に切る。
4. 鍋に油を熱し、おろししょうが、たまねぎ、ひき肉を炒める。
5. 少量の水、にら、椎茸、こうや豆腐、砂糖、正油を加え加熱する。
6. 材料に火が通ったら、味噌を溶き、仕上げに水溶き片栗粉でとろみを付ける。