



令和4年 11 月

吉見町学校
給食センター

あき ふう 秋が深まってくると、き ぎ は いろ あか きいろ そ きれいな紅葉が見られます。

きゅうしょく よしみ まちさん しんまい き か 給食でも、吉見町産の新米に切り替わります。また、あさばん ひるま き おん さ 体調を

くずしやすくなります。まいにち しょくじ 毎日の食事でこれからの寒さに負けない体づくりをしましょう。

しんまい きせつ
* 新米の季節です *

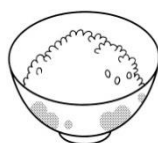


にっぽんじん むかし 日本人は昔から、ごはんを主食とし、いろいろなおかずと組み合わせる、「日本型の食事」

た を食べてきました。さいきん しょくせいかつ おうべいか すす 最近は食生活の欧米化が進み、お米を食べる量も減少してきています。

えいよう
ごはんの栄養とは？

ごはんには からだ うご 体を動かすた



めのエネルギー源として欠かせない炭水化物

が豊富です。その他にもたんぱく質や無機質

などがバランスよく含まれています。

また、パンや麺と違い、消化・吸収がゆ

るやかで、腹持ちの良い主食です。

しゅしょく
「ごはんが主食」のいいところは？

ごはんは多種類の食品と食べられ、栄養バラ

ンスのとれた食事ができ、

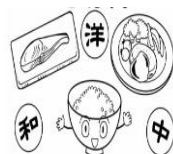
わ よう ちゅう 和・洋・中のバラエティ豊か

な組み合わせができます。また、ごはんは

おかずと一緒に食べることで、食感や味の幅

も広がり、味わい深くなります。「口中調味」

といえます。



がつ きゅうしょく
* 11月の給食～彩の国ふるさと学校給食月間～

ふるさとの郷土料理や、食材への理解を深めることを目的としています。給食では

さいたまけん よしみ 埼玉県や吉見の食材を取り入れていく予定です。くわしくは、お昼の放送でお知らせします。

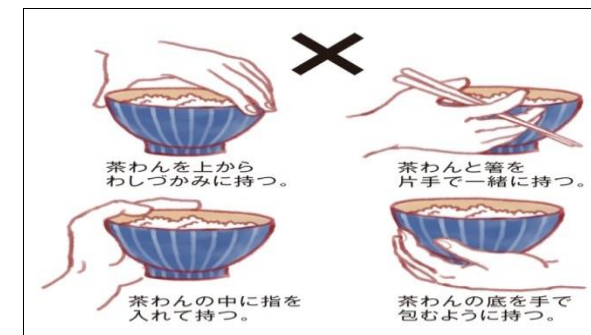
みそとお米（彩のかがやき）は、吉見町産を年間を通して使用しています。

15(火) さいたまけんさんこめ こ 埼玉県産米粉めんのスープ

28(月) ふかや 深谷ネギメンチカツ



11月24日は「和食の日」：和食の基本：ごはんに一汁一菜または二菜が一般的です。



・ごはんのみそ汁の

・お茶わんの

・こんな持ちかたしていませんか？

ただ お 正しい置きかた

ただ お 正しいもちかた

◇ 11月1日は 「吉見町町制施行50周年」の「お祝い献立」です ◇

「すめし きゅうにゅう いわ 吉見町牛乳・お祝いすまし汁・よしみん焼印付き厚焼玉子・ちらしずしの具・味付けのり」



- ① すまし汁には「祝」のなると入り。
- ② 厚焼玉子に「よしみん」の焼印あり。
- ③ 味付けのりのデザインもお楽しみに！

(50周年の記念キャラクター登場)