

(配ぜん図)

ひとくちメモ

<p>十月三十一日(月)</p>	<p>きやべつのはかりあえ てりやき ハンバーグ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくじる</p>	<p>○食事のマナー「マナーとエチケット」</p> <p>マナーは、行儀や作法のことを言い、もとは食事をする際はしやフォーク・ナイフの持ち方などのテーブル作法のことを示していたようですが、現在では人と接する態度などもマナーと言われるようになりました。また、エチケットは、もとは人との接し方のルールなどを表す際に用いられた言葉ですが、現在ではマナーと同じ意味合いで使われることが多いようです。</p>
<p>十一月一日(火)</p>	<p>ミニピーチゼリー</p> <p>あつあげのそばろに</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひろしまちらしずし</p> <p>ふのすましじる</p>	<p>○「ひろしま給食」広島ちらしずし</p> <p>広島ちらしずしは、令和2年度の「ひろしま給食」で優秀レシピ賞に選ばれた1品です。広島ちらしずしに使用している「がんす」は、魚のすり身に野菜や一味唐辛子などを加えて長方形に成形し、パン粉をまぶして油で揚げた練り製品の1種類です。主に呉市や広島市西区などで製造されています。今回は、細かく刻んだ「がんす」をオーブンで再度焼いてカリッとさせ、その他の食材とともにちらしずしの具材にしています。</p>
<p>十一月二日(水)</p>	<p>だいこんのいために さばのかんこくふうやき</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>トックスープ</p>	<p>○栄養クイズ「ビタミン」</p> <p>【問題】じょうぶな骨を作るために必要なビタミンは、次のうちどれでしょう？</p> <p>① ビタミンA ② ビタミンC ③ ビタミンD</p>
<p>十一月三日(木)</p>	<p>ぶんかひ 文化の日</p>	
<p>十一月四日(金)</p>	<p>まめによるこぶ</p> <p>きりぼしたいこんのあまずあえ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>おやこに</p>	<p>○切り干し大根</p> <p>切り干し大根は、秋から冬にかけて収穫した大根を細切りにして、天日に干した乾燥物ですが、近年は、天日に干して乾燥させることはほとんどなく、乾燥機を使用して大根を乾燥させているようです。食品を乾燥させることで長期間保存だけでなく、栄養やうま味が増します。今日は固めに茹でた切り干し大根と、いろいろな食材を甘酢で和えています。</p>

### ③ ビタミンD

ビタミンDは、「カルシウムの運び屋」とも言われるビタミンで、血液中に流れているカルシウムを骨まで運んでくれます。

ビタミンDは、さばやいわしなどの青魚や、きのこ類に多く含まれています。