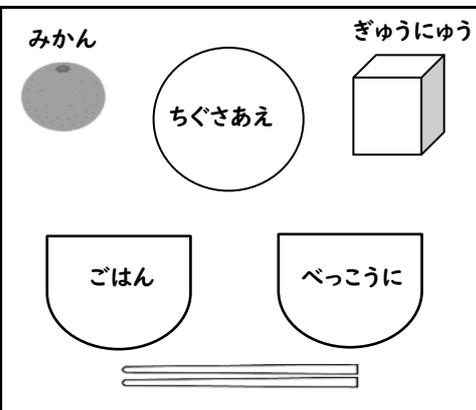


(配ぜん図)

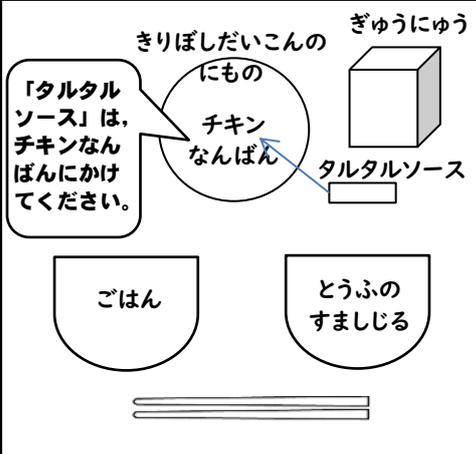
ひとくちメモ

十一月二十一日(月)



**○米**  
給食で使用している米は、広島県内で栽培している「あきろまん」という品種です。  
あきろまんは、程よい粘りがあり、さっぱりとした食感と歯ごたえがあるのが特徴です。  
給食では先週から「新米」になりました。いつも以上にツヤツヤで、味わい深い米を味わうことができるかと思えます。

十一月二十二日(火)

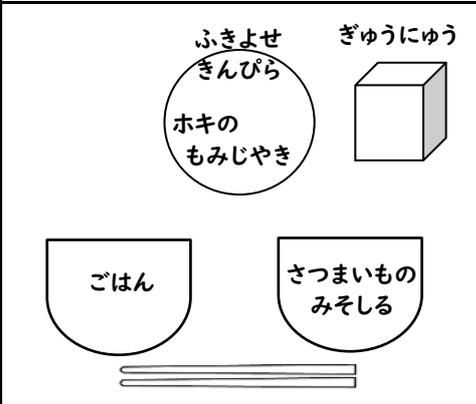


**○宮崎県の郷土の味「チキン南蛮」**  
チキン南蛮は、宮崎県の郷土の味の1つで、昭和30年代に宮崎県延岡市にある洋食店で、賄い料理のために作られていたものが始まりと言われています。チキン南蛮は、鶏肉に衣を付けて油で揚げ、その肉を甘酢に浸し、食べる直前にタルタルソースをその上にかけて料理です。給食ではタルタルソースを鶏肉の上にかけて提供することが難しいため、別に配ってあるタルタルソースを鶏肉にかけて食べてください。

十一月二十三日(水)

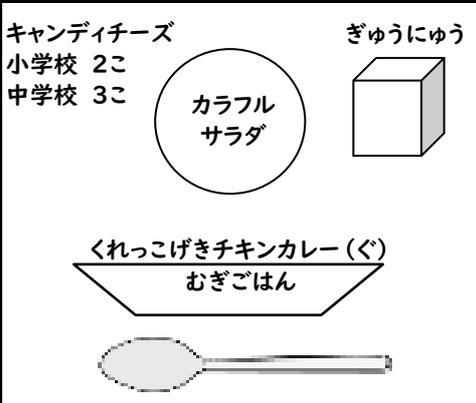
きんろうかんしゃひ  
**勤労感謝の日**

十一月二十四日(木)



**○和食の日**  
今日11月24日は「和食の日」です。和食は料理を中心として日本人が古くから受け継いできた食文化で、その根底には「自然の尊重」という考えがあります。今日の給食は「ごはん」、「さつまいもの汁」、「ホキのもみじ焼き」、「吹き寄せきんぴら」の一汁二菜の献立です。また、料理から季節を感じてほしいと思い、ホキのもみじ焼きや吹き寄せきんぴらで色付いた紅葉を表現しています。

十一月二十五日(金)



**○食事のマナー「食事の姿勢」**  
給食を食べているときの姿勢をちょっと確認してみましょう。  
背筋を伸ばして姿勢よく給食を食べていますか？  
今日のように、料理が大皿に盛りつけられたとき、食器を持たずに顔を食器に近づけて前かがみになりながら食べていませんか？姿勢よく食べることで食べ物の消化吸収もよくなります。  
よい姿勢を意識しながら食事をしていこうにしましょう。

