



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。毎日を健康に過ごすには食事に気をつけることが大切です。十分な睡眠・休養もとり、しっかりと体調を整えて本格的な冬に備えましょう。

## 食事のバランスをチェック!

いろいろな食品を組み合わせることで、バランスの良い食事につながります。下の表を参考に、不足しているグループの食品を食事に取り入れてみましょう。まずは、3つの色のグループでチェックすると考えやすいですよ。中学生は6つの基礎食品群でも考えてみましょう。



## 減塩習慣のススメ

石川県民の1日の食塩摂取量は全国平均よりおよそ1g多い10~11gです。(県の目標は8g未満)食塩の摂り過ぎは血管の病気になりやすくなります。病気を防ぐ減塩のポイントをいくつか紹介します。

<p><b>①香辛料や酸味を利用する</b> 生姜・こしょう・七味・かんぎつ類の果汁と組み合わせることで調味料の量を控えても美味しく食べられます。</p>	<p><b>②塩分の少ない調味料を使う</b> 酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使うと減塩につながります。</p>
<p><b>③加工食品をひかえる</b> 長く保存できるような食塩が多く含まれています。知らず知らずのうちにとり過ぎているかもしれません。</p>	<p><b>④先に味付けをたしかめる</b> 一口食べてからソース等をかけるようにしましょう。かけるよりもつける方が量が少なくてすみます。</p>
<p><b>⑤種類の汁はすべて飲まない</b> 汁を残せば減塩につながります。カップ麺の栄養成分表示には食塩相当量という表示があるので参考にしましょう。</p>	<p><b>⑥汁物は具たくさんにする</b> 具を多くすることで汁の量が減るため、味付けに使う調味料も減らすことができます。</p>

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食文化の大切さを再確認するきっかけとなっていく願いをこめて、語呂あわせから「和食の日」に制定されています。給食では、せんべい汁の出汁を昆布と削り節からとります。和食の基本となる出汁には、うま味がたっぷり含まれ、素材のおいしさを引き立ててくれます。

**給食で小松産 フランド米 を提供します!**

小松市の給食では、2021年11月から来年の1月まで、小松市でとれたおいしい『蛭米』が提供されます。

## 11月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

Aブロック 中学校				
月	火	水	木	金
<p>1日 酔の物</p> <p>焼きギョーザ 2個 ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>2日 スライス キャベツソテー</p> <p>セルフサンド 白身魚フライ 胚芽パン ポークシチュー</p>	<p>3日</p> <p>文化の日</p>	<p>4日 ポークウィンナー 2本</p> <p>ミルクロール (おかず皿) 焼きそば (パン皿) 秋のフルーツ ヨーグルト</p>	<p>5日 大学芋</p> <p>チャーハン ごはん わかめスープ</p>
<p>8日 かまぼこ 2本 玉子 2本</p> <p>手巻き寿司 ほうれん草サラダ 鶏ごぼう汁</p>	<p>9日 粉ふきいも</p> <p>バターロール 煮込みハンバーグ コーンと卵のスープ</p>	<p>10日 即席漬け</p> <p>イカメンチカツ 江戸っ子煮 ごはん</p> <p>「いい歯の日」献立</p>	<p>11日 切り干し大根とハムの和え物</p> <p>鯖の色づけ じゃがいもの味噌汁 ごはん</p>	<p>12日 りんご</p> <p>ナンにつけて食べる キーマカレー コンソメスープ</p>
<p>15日 大根サラダ</p> <p>米粉バターパン フライドチキン 2個 あさりのミネストローネ</p>	<p>16日 ごま和え</p> <p>みかん きびなごフライ 3個 わかめご飯 源助大根と豚肉の煮物</p>	<p>17日 洋風炒り卵</p> <p>いちごジャム ミルク食パン 根菜の米粉クリームスープ</p>	<p>18日 牛肉と青菜のオイスター炒め</p> <p>ヨーグルト ごはん えび団子スープ</p>	<p>19日 れんこんきんぴら</p> <p>ごはん さばの生姜煮 白菜の味噌汁</p>
<p>22日 ポテトサラダ</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>23日 勤労感謝の日</p>	<p>24日 変わりぶり大根</p> <p>トマト せんべい汁 ごはん</p> <p>「だして味わう和食の日」献立</p>	<p>25日 ツナサラダ</p> <p>揚げ米粉パン ミートボールスープ</p>	<p>26日 ひじきの炒り煮</p> <p>出し巻き卵 カレーうどん ごはん</p>
<p>29日 なめだけ和え</p> <p>かき揚げ かぼちゃとうすらのそぼろあんかけ ごはん</p>	<p>30日 チーズポテト</p> <p>ぶどうゼリー ミルクロール 豚肉のソースマリネ ワインナースープ</p>	<p><b>今月の目標</b> 食事のマナー(黙食も)を守り、給食を楽しもう</p>		