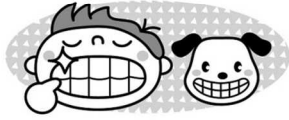


# 11月給食たより

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ているを感じるようになりました。木の葉が色づき、秋の深まりが感じられます。これから寒さが本格的になるので、しっかり食べて体力をつけ、手洗い・うがいで風邪を予防しましょう。



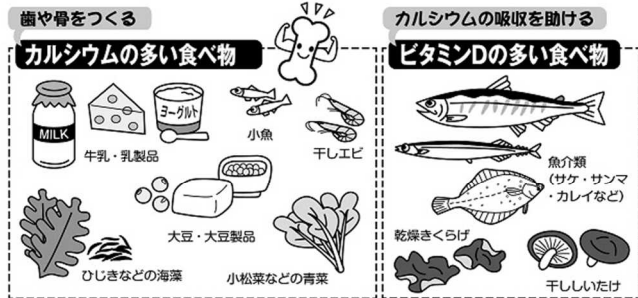
11月8日は「いい歯の日」

よく噛んで食べると…  
体にいいことがたくさんあります。

- ・消化・吸収がよくなる
- ・血流がよくなり、脳の動きが活発になる
- ・だ液がよく出て、虫歯を予防する
- ・食べ過ぎを防いで肥満を予防する

いつまでもおいしく食事をするために、口の中を健康に保ち、よく噛んで食べましょう。

よく噛んで食べていますか？



## 今月の献立より

### 1日『開校記念日お祝い献立』

11月1日は、緑ヶ丘小学校の開校記念日です。緑ヶ丘小学校は、昭和40年に開校しました。お赤飯でお祝いします。

### 11日『みのむしくん』

蒸したさつまいもをつぶして牛乳と砂糖をまぜて形をつくり、コーンフレークとパン粉をつけて揚げます。みのむしの形をイメージしたデザートです。

### 24日『和食の日献立』

11月24日(いい日本食)は、和食の日です。平成25年12月に、「和食；食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定しました。この日は、調布市と姉妹都市である、長野県木島平の郷土料理を給食に取り入れました。木島平産の新米やきのこ、野沢菜、味噌を使用します。「おつめり」は、小麦粉を水で練って鍋に落とし、野菜などと一緒に煮込んだ味噌仕立ての汁です。長野県では山が多く、稲作地が少ない土地柄のため、米の代用食として小麦やそばなどの穀物を使った料理を工夫したそうです。



### 30日『ゲゲゲ忌献立』

みなさんは、「鬼太郎バス」を見かけたことはありますか。バスに描かれているのは、漫画「ゲゲゲの鬼太郎」に登場する妖怪(このキャラクターを生み出したのは、調布市の名誉市民である漫画家・水木しげるさんです。水木しげるさんは、鳥取県境港市で育ち、その後、昭和34年から93歳までの間を調布で過ごして、たくさんの作品を作り上げました。調布市では、水木しげるさんが亡くなった11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、11月30日(水)に「ゲゲゲ忌」の行事が行われています。給食では、水木しげるさんのゆかりのある鳥取県の郷土料理を取り入れました。「どろけめし」は、油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込みご飯です。「どんどろけ」とは鳥取県中根郡で雷のことで、豆腐を炒めるときのバリバリという音が、雷に似ていることから、この名前がついたそうです。鳥取県は、砂丘の自然環境を活かし、「らっきょう」の栽培が盛んです。また、山陰の中でも日本海一の漁獲高をほこる境港で、漁師の料理として作られていたのが「かに汁」です。「ねぼし」は、生さつまいもの切り干しのことです。ねぼし粉を使って団子を作ります。

