

# 11月給食だより

2021年11月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
おぐまの保育園

## 今月のレシピ

- ◆ 鶏のから揚げ塩こうじ
- ◆ もずく汁

## 給食にはこんな人たちがかわっています！

美味しい給食が食べられるのは、  
「農家さん・漁師さん・食べ物を運ぶ人・栄養士さんや調理員さん・  
そして働いてくれる家の人など」多くの人に支えられているからです。  
感謝の気持ちを持って残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



お家の人



栄養士さん  
調理員さん

## 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身に付けたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳方法も、左がごはん、右が汁物、汁物の上に主菜、ごはんの上に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化です。(左利きの方は逆)

## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富