



ちぐちぐちゃん



かいがいくん

13' 11がっ  
給食倍お



ぼくぼくん



わくわくちゃん

## 郷土料理紹介



塩

やきそば

オホーツク北見



11月8日メニュー

### 北海道 オホーツク北見塩やきそば

北見市は北海道の東部に位置するオホーツク圏最大の都市で、商業・経済の中核と位置付けられています。

～オホーツク北見塩焼そば、ルール～

◆誕生年月日 2007年4月26日

- 第1条 道内産の小麦を主原料とした麺を使用する
  - 第2条 豚肉ではなくオホーツク産のホタテを使用する
  - 第3条 キャベツではなく生産量日本一の北見産タマネギを使用
  - 第4条 味付けはソースではなく塩とする
  - 第5条 皿ではなく、鉄板で提供する
  - 第6条 協議会指定の道産割り箸を使用する
  - 第7条 できるだけ北見にこだわったスープをつける
  - 第8条 シズル感を演出するために魔法の水を用意する
- (付記) 価格は1000円(税込)以下とする

## 「七五三」千歳あめが長～い理由は?

「子どもが長生きするように」という親の願いが込められています。



## 「甘い誘惑」取りすぎにご注意

子どものおやつは“砂糖づけ”“油づけ”“塩づけ”とも言われ、見渡せば「甘いお菓子」「清涼飲料水」「スナック菓子」に取り囲まれ、子どもの食環境は「甘い誘惑」で満ち溢れています。おやつは情緒の安定や気分転換になりますので、栄養バランス、量、タイミングをみて調節してあげましょう。

### 5大栄養素のひとつ

#### 砂糖は脳のエネルギー

パンやヨーグルトにジャムをのせて、甘みプラスの朝食は目覚めスッキリ!



## 旬の食材紹介

鮭

日本人は大の鮭好き!  
なんと世界の漁獲量の3分の1を日本で消費しています。



### 11月11日は「鮭の日」

「鮭」の魚へんを取ると「圭」。  
漢字をばらすと十一十一。  
この時期は鮭が最盛期を迎えるのでぴったりといえますね。

鮭は栄養バランスがとてもよい魚です。

ビタミン群を多く含み、魚には珍しいビタミンDが多く含まれています。また、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)、人間のからだに不可欠な栄養素であるタンパク質が豊富に含まれています。



### サケとシャケの違いは?

色々と諸説があるようです。

- ・方言で“シャケが詭った形”とする説。
  - ・“加工する前がサケ”で“加工後がシャケ”とする説。
- どちらも意味の違いはありません。



### 鮭に酒でふっくら

～お弁当には～

火にかける前に切り身に酒をひとふりすると時間が経っても固くならないよ。

11/11

鮭の塩麹焼き

11/22

鮭のちゃんちゃん焼き

### アレルギー対応食について

卵・乳は対応可能です。その他は、お電話とシートの貸し出しをしております。

## ようちえん給食

ご意見・ご感想をお待ちしております

仙台市若林区鶴代町1-15

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

TEL 022-782-0821 FAX 022-782-0822

