

# 11月給食だより

令和6年11月  
西条市立河北中学校



## 愛媛のおさかな

カサゴ  
“笠子”



海の中の岩や石などの隙間で生息しています。煮付け、塩焼き、唐揚げ、汁物などにして食べられます。

写真提供：愛媛県農林水産研究所水産研究センター、同 栽培資源研究所

秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。秋の味覚も一層おいしさを増す時季です。

冬の訪れに備えて、バランスのよい食事をしっかり食べ、寒さに負けない体づくりをしましょう。



## ～ちょっと気になる子どものダイエット！～

成長期にある小・中学生の時期は、必要なエネルギーや栄養素などをきちんと食事からとらなければなりません。三食しっかり食べて、元気に体を動かすことが大切なので、大人が行っているようなダイエットの必要はありません。

まちがったダイエットを  
続けていると…

骨がもろくなる

髪の毛バサバサ

肌荒れ

貧血

生理がとまる

便秘



成長期はしっかり食べて  
体を作る時期！

バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠で、健康な体をつくりましょう！



運動でエネルギーを消費しよう！

水泳やジョギングなど、だんだんと体が温まってくる運動は、脂肪を減らす効果があります。このような運動を15分以上続けると少しずつ脂肪が燃え始めます。



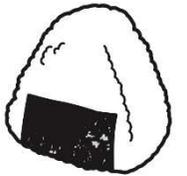
## 旬の食材紹介 ～海苔(のり)～

ご飯のお供の定番役！「海苔」の旬を知っていますか？

一年を通じて出回っているため、あまり旬のイメージがない海苔ですが、旬は11～2月頃。11月頃から摘み取られた海藻でできた海苔は「新海苔」と呼ばれます。新海苔は、歯触りがやわらかく、香り高い風味が特徴的です。品質の良い海苔は、黒色が濃く、光沢があり、焼くと濃いきれいな緑色になります。旬の時期に収穫された原料でなければこうはなりません。

「海苔」には、どんな種類があるかな？

- 生海苔：乾燥海苔や焼き海苔の原料となる生の状態のもの。冬にしか出回らない希少品。
- 乾燥海苔：生海苔を板状にすき、乾燥させたもの。
- 焼き海苔：乾燥海苔を焼き上げたもの。現在スーパーなどで販売されている海苔は、焼き海苔が主流。幅広い料理に使われる。
- 味付け海苔：焼き海苔にタレを塗り、味付けをした後に乾燥させたもの。
- 青海苔：原料となる海藻を乾燥させ、粉碎したもの。



西条市の名産「黒バラ海苔」

瀬戸内の干潟で育った摘みたての生海苔を、形状をそのままに特殊加工しています。栄養分や旨味成分が損なわれないため、通常の板海苔には含まれない旨味成分の「イノシン酸」が含まれています。海の高級野菜とも言われています。

～磯香和え～

～西条元気UP給食メニュー～

【材料4人分】

キャベツ 100g  
こまつな 100g  
えのきたけ 25g  
薄口しょうゆ 小さじ1  
砂糖 小さじ1  
焼き海苔 1g

【作り方】

- ① 焼き海苔は0.5cm幅に切っておく。
- ② こまつなはゆでて水にとり、水気を絞って2cm程の長さに切る。
- ③ キャベツは1cm程の長さ、えのきたけは1/3に切り、さつゆでて水にとる。水気をしっかり切っておく。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、②、③を加えて和える。
- ⑤ ④に焼き海苔を加えてざっくり混ぜ合わせる。

