

11月給食だよ

《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

11月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

楽しい食事の場を工夫しよう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日とは「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という意味を持った国民の祝日です。働いている人がいてみんなで助け合っているの、私たちは毎日生活をすることができます。まずは身近な人に日々の感謝の気持ちを伝え、人も物も大切に過ごしましょう。



11月22日はお弁当の日です

11月22日のお弁当の日は、泉が丘地域学校園統一のお弁当の日です。今泉小学校では、それぞれの学年で目指してほしい目標があります。10月のおにぎりの日に取り組んでみたことや気付いたことを活かして、自分でできることを考え、家族の人と一緒に食べることや料理について話をしながら、楽しいお弁当の日を過ごしてほしいと思います。

【目標】1・2年生・・・家族と一緒に献立を考え、買う食材を選ぶ

3・4年生・・・家族と一緒にお弁当に必要な食材を選ぶ

5・6年生・・・バランスのよい献立を考え、お弁当を一品以上作る

お弁当の中身は主食（ご飯やパン）・主菜（肉や魚などのおかず）・副菜（野菜のおかず）を右のイラストのようなバランスで詰めると、栄養のバランスもよくなります。

また、色々な食材を詰め込むと、自然と緑や赤、黄色など、お弁当の彩りもカラフルになり、見た目にも体にもよい素敵なお弁当になります。お弁当を作るときは、好きなものだけではなく、バランスと彩りを考えながら作るとよいでしょう。お弁当作りの前にはしっかり手洗いをし、ふたは中身が冷めてから閉めましょう。



11月24日は和食の日

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食について知ると、食べることがもっと楽しくなります。

☆多彩で新鮮な食材と、素材の味を生かした料理

☆年中行事と深く関わりがある(行事食・郷土料理)

和食は ☆健康的な食生活を支えるバランスのよい食事

☆地産地消や旬の食材の活用等がSDGsの取組へ

☆自然の美しさや季節の移ろいを感じることができる

★ただし…塩分の摂りすぎにならないよう薄味を心掛けて

11月食育だより

《 保護者のみなさまへ 》

今泉小学校 11月

10/27 おにぎりの日

ご協力ありがとうございました

ございました！



次回 11/22(水)

お弁当の日

ご協力

よろしくお願いします！