



食育だより

R4.11月号
上戸祭小学校

★うちのひとといっしょによみましょう。

夕暮れがだんだん早くなり、秋の深まりを感じます。

体調を崩しやすい季節になりました。十分な栄養と睡眠をとるようにしましょう。

よくかんで味わって食べましょう！

口の中でよくかんでいるうちに、お米や野菜があまうおいしくなってくるのがわかります。

しっかり味わって食べることは、料理を作ってくれた人、自然の恵みや食材となった命に感謝することにつながります。また、よくかんで食べると、消化のしくみがよくなるので、体のためにもとてもいいことです。

絵本とのコラボ給食

読書週間（7～18日）のあいだに、本と関係のある食べ物が、給食で3回登場します。

図書館に本が置いてありますので、ぜひ読んでみてください！



7日 … 【インドネシア料理】
ナシゴレン風ご飯
チキンバーベキューソース
ソト・アヤム(春雨スープ)
カットパイ

「オランウータンに会いたい」
久世 濃子（あかね書房）



「ゾウの森とポテトチップス」
横塚 真己人（そうえん社）



10日 … きのことツナの
トマトスパゲッティ

「もりのスパゲッティ屋さん」
ふなざきやすこ
（偕成社）



14日 … ミルキープリン

「ルルとららのミルキープリン」
あんびるやすこ
（岩崎書店）



11月23日は勤労感謝の日です。

感謝の気持ちで「いただきます」

「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう！

