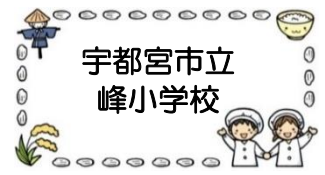




# 食育だより



## 11月の給食目標

## 〇地域の食材に感謝しよう

秋の深まる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物を作ってくださっている農家さんや、運搬する人、販売する人などの食に関わる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。

## 《11月20日(木)は「おにぎりの日」です!》

給食では、牛乳・唐揚げ・豚汁が出るので、主食のおにぎりを作って持ってきてみましょう。

### 〇おにぎり作りのポイント

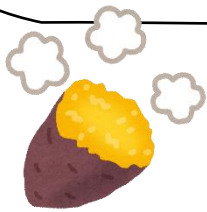
- ・おにぎりを握る前には必ず手を洗い、なるべくラップ等を使いましょう。
- ・おにぎりは冷ましてから持ってきてみましょう。
- ・中身の具には生もの(たらこ、いくら、ネギトロ等)は入れないでください。



### 〇おにぎりの目安量

給食で提供しているごはんの量 低: 150g 中: 175g 高: 220g

⇒学校のお茶碗 普通盛り(7分目)は約150gです。普段自分が食べているごはんの量で握りましょう。ごはんの量が多くて握りにくいときは、2個に分けて握ってもよいでしょう。



## ★今月の地場産物は「さつまいも」です★11/28

給食では毎月新鮮な地場産物を取り入れています。今月は「さつまいも」です。さつま芋ごはんが登場します。



## ★11月18日は保健・図書コラボ給食です★

「良い歯の日」として、歯に良いカルシウムたっぷりカミカミ献立にしました。

図書より「はがぬけたらどうするの」という本を紹介しています。

保健室でも歯に関する取り組みを行っています。保健・図書・給食のチームワークで子供たちに楽しく伝えていきます。



## ★10月の給食の様子をご紹介します!★

### 我らは食べるんジャー!!



### 10月マナーアップ月間

給食委員会の子供たちで

朝ごはんの大切さを伝えるため、劇を行いました。



栄養士が1年生の教室を巡回して野菜に関するクイズを行いました。



さつまいも  
おいしい~!!

2年生が掘ったお庭のさつまいもが給食に♪

### さつまいものシチュー

