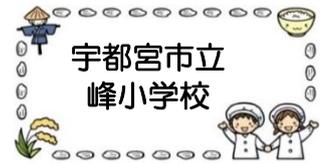




# 食育だより



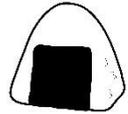
11月の給食目標

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8日は(水)は「おにぎりの日」です!》

給食では、牛乳・おかずが出るので、主食のおにぎりを作って持ってきましょう。



### 〇おにぎり作りのポイント〇

- 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〇

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

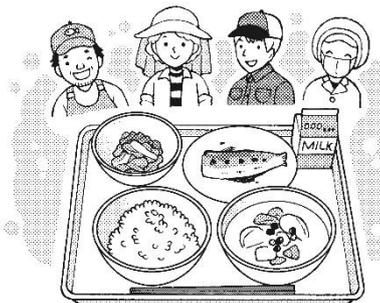
⇒学校のお茶碗普通盛り(7分目)は約150gです。普段自分が食べて

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良いでしょう。



## ～給食は多くの人に支えられています～

みなさんがいつも食べている学校給食は、おいしい食材をつくらせる生産者の方や、それを運んでくれる業者の方、大量に調理をしてくれる調理員さんなど、多くの人々の仕事によって支えられています。学校給食を支えてくれる人々は、みなさんの心身の発達のために、日々、さまざまな努力や苦勞を重ねています。学校給食が食べられることを当たり前とは思わずに、感謝して食べたり、食事のあいさつをきちんとしたりするようにしましょう。



©少年写真新聞社2023



## ★11月9日は図書コラボ給食です★



この日は、図書室にある「せかいいちおいしいスープ」とコラボをした献立になっています。本の中にある具たくさんのおいしいスープを再現しています。このスープは、腹ペコの兵隊や村人たちがみんなで協力してスープに入れる食材を集めて、おいしいスープを作るお話です。給食でも、たくさんの方が協力して野菜を洗ったり、切ったりしておいしいスープを作ってくれています。野菜の味が染みだいたおいしいスープになっていることでしょう。楽しんで食べてくださいね!