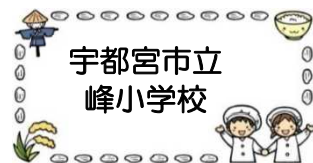




食育だより



11月の給食目標

○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もちましょう。

《11月16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てみましょう。



○ 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。

○ 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良いでしょう。



～給食には多くの人がかかわっています～

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してくれる生産者の方や、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。



★11月24日は図書コラボ給食です★

この日は、図書室にある「国体スポーツコーナー」とのコラボ給食です。みなさんは「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？この言葉は、スポーツをする人や私たちの体を元気に保つために、特に必要となる食べ物の頭文字を並べた言葉です。給食でも、スポーツをする人に必要な、まごわやさしいを取り入れた献立にしました。この食材を使う日本の食事が、長寿の秘訣と言われています。みなさんも食生活に「まごわやさしい」をぜひ取り入れてみてください。

- ・ま：まめ 豆腐など
- ・ご：ごま
- ・わ：わかめ 海藻類
- ・や：やさい 野菜や果物
- ・さ：さかな
- ・し：しいたけ きのこと類
- ・い：いも