

# 11月の食育だより

令和6年度 11月 錦小学校



感謝して食べよう

木々の葉も色づき、秋も深まってきました。「天高く馬肥ゆる秋」ということわざがありますが、秋は新米、魚、野菜、きのこ、くだものなど、おいしさが増す時期です。おいしいからといって食べ過ぎないように、自分自身の身体と相談して、気を付ける習慣をつけましょう。



## おにぎりの日 11月1日 (金)



- ・当日は主食(ごはん)以外の給食が出ますので、おかずと合わせてたべられるように **シンプルなもの** をお願いいたします。
- ・おにぎりは必ず給食の時間に **食べきれる量** にしてください。

### <目標>

◎自分や家族の健康を考えて食事を作るための基礎を身に付ける。

【全児童ができるようにすること】

- ①ごはんをしゃもじで茶碗によそうことができる。
- ②おにぎりを作ることができる。

【小学5年生～中学3年生ができるようにすること】

- ③ごはんを炊くことができる。

食べきれる量はこのくらいかな・・・

### <当日予定の給食(多少変更があるかもしれません)>

- ・牛乳
- ・鶏肉のつけ込み焼き
- ・のりナムル
- ・油揚げの味噌汁



### <ご飯の目安量>※参考

1・2年生：140g

3・4年生：150g

5・6年生：170g

☆自分の適量のごはんの量を知る良い機会にしてください！

### <食中毒予防>

細菌やウイルスによる食中毒を防ぐには、「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」の3原則が大切です。以下のことに気を付けておいしいおにぎりを作ってください。

- ① おにぎりを握る前はしっかりせっけんで手を洗いましょう。
- ② おにぎりの具は、衛生的に **生もの以外** にしてください。
- ③ 衛生的に握るために、ラップなどを使って握りましょう。
- ④ おにぎりはしっかり冷ましてください。



### 「おにぎり」と「おむすび」の違い



中身は同じですが、呼び方が違います。「鬼切り」「お結び」からきたという説があります。歴史が古いのは「おにぎり」です。「おにぎり」は、もち米を蒸した『強飯(こわめし)』を握った「にぎりめし」が「おにぎり」になりました。鬼退治におにぎりを投げつけた民話があるそうで、魔よけや厄払いの効果があると伝えられていました。

一方「お結び」は字のとおり、人と人との縁を結ぶ意味から縁起が良いとされていました。また、昔の日本では、おむすびを神様へのお供え物にしていたので、三角形の山の形の握り飯を「おむすび」と呼んでいた説があります。

一般的に、関東は三角形や丸形で関西はたわら形が多いと言われています。

# 今月の給食目標「感謝して食べよう」

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦勞や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



©少年写真新聞社2023



## 10月の献立から

### 箸を正しく使おう献立（ほくほくランチ）

10月1日(火)箸を正しく使おう献立は

- ・麦入りご飯
- ・味のり
- ・牛乳
- ・ハムカツ
- ・ポイルキャベツ
- ・ひじきと大豆の炒り煮 でした。

豆を箸でつまむ、のりでご飯を巻くことは難しいと感じながらも、チャレンジしている姿がありました。



海苔の袋は、「食事マナー週間」のためにデザインしたもので、箸の使い方がイラストで描かれています！

### 十三夜献立（ほくほくランチ）

10月11日(金)十三夜献立は

- ・栗とさつま芋のご飯
- ・牛乳
- ・いかメンチ
- ・さっぱり和え
- ・みそけんちん汁 でした。

十三夜では、栗や豆をお供えるため「栗名月」、「豆名月」とも言われています。



栗とさつま芋のご飯は、今年初めて給食で出したので、子どもたちは喜んで食べてくれました！