

11月の食育だより

令和6年度 11月 錦小学校

今月の給食目標

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 10月1日(水)



ご協力ありがとうございました！

主食以外の給食は出るので、バランスよく食べられるように、シンプルな具のおにぎりを握ってもらいました。味付けを工夫したり、違う形に挑戦したりするなど、楽しんで握ることができたようです。

＜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】

【小学5年生～中学3年生ができるようにすること】

①ご飯をしゃもじで茶碗によそうことができる。

③ご飯を炊くことができる。

②おにぎりを作ることができる。

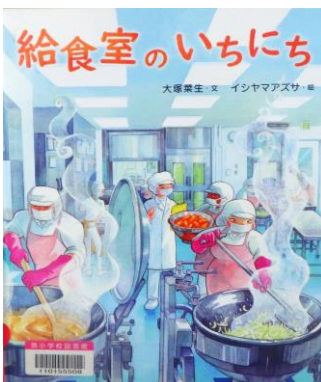
＜当日の給食＞ ・牛乳 ・鶏肉のつけ込み焼き ・のりナムル ・油揚げの味噌汁



作ったおにぎりのポイントを楽しそうに話してくれました！



給食室の現場をリアルに再現！親子で楽しめる本です！



給食室ではどんなことをしているの？栄養士ってどんな仕事？

身支度、検収、打合せ、調理、片づけ、食に関する指導、献立づくりまで、小学校の給食室と栄養士の現場をいきいきと描かれています。安全でおいしい給食はどのようにして教室まで届けられるのか、楽しく学べる絵本です。

今、給食を食べている人、過去に給食を食べたことがあるに人はぜひ読んでみてください。給食に対する思いが変わるかもしれません！



今月の給食目標「感謝して食べよう」

♡♡♡ 感謝の心をあらわす♡♡♡ 食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



©少年写真新聞社2025

11月8日は いい歯の日 強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



肉味噌ソースレシピ

材料(4人分)

豚ひき肉...160g
にんじん...60g
たまねぎ...240g
干し椎茸...8g
たけのこ...20g
にんにく...1g
サラダ油...小さじ1
赤ワイン...大さじ1/2

砂糖.....大さじ1.5
みそ.....大さじ1
しょうゆ...大さじ1
ケチャップ...大さじ2.5
甜麺醬...小さじ1/2
水.....80g
ごま油.....小さじ1
片栗粉.....小さじ1
一味唐辛子(七味でも)...適量

作り方

- ①にんじん・たまねぎ・干し椎茸・たけのこ・にんにくをみじん切りにする。
- ②鍋に油をひき、にんにくを入れ、香りを出したら、ひき肉と赤ワインを入れぼろぼろになるまで炒める。
- ③にんじん、たまねぎ、たけのこ、干し椎茸の順に加えて炒める。
- ④水と調味料を加えて煮込む。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごま油を最後に入れて完成。



先生方や児童からの「おいしい!」という声が多く上がったメニューです!