



木々の葉が赤色や黄色に色を変え、秋らしくなってきました。朝晩と日中の気温の変化が激しくなり、インフルエンザやノロウイルスなども心配になる時期になりました。予防の為にマスクの着用と十分な手洗い・うがいをし、好き嫌いをしないでバランスのとれた食事を規則正しく摂ることを心掛けましょう。

## ☆読書月間特別献立「おはなし給食」について

11月には校内読書月間です。今年度も、本の中に出てくる食べ物で、実際に食べてみたいメニューを児童から募集し、給食の献立として提供しました。また14日(火)は地域学校園共通のお話給食「りんごかもしれない」給食でした。すりおろしりんごがたっぷり入った甘めのバラ焼きは米粉パンにぴったりでした。

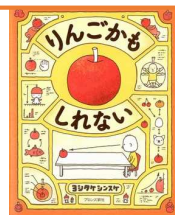
**ゼリー** 給食室で手作りのゼリーです。りんごが入っているのかと思いきやかんぴょうなんです。ゼリーはりんごジュースで作っています。

**バラ焼きサンド** 青森県のソウルフードバラ焼きを米粉パンにはさんでいただきます。バラ焼きにはすりおろしりんごが入っているかもしれない。



### アルファベットスープ

スープにリンゴ??  
もしかしたらアルファベットで  
APPLE や RINGO が  
つくれるかもしれない。



## 感謝の気持ちを込めて いただきます！

今月の給食目標は、「感謝して食べよう！」です。みなさんが毎日言っている「いただきます」に感謝の意味が込められているのを知っていますか？感謝の気持ちを込めて言うともっと心がこもっていいですね！

### ◎料理を作ってくれた人への感謝

みなさんのもとに食事が届くまでには、多くの人々が関わっています。食材を育て収穫してくれた人、運んでくれた人、販売してくれた人、そして心を込めて調理してくれた人、たくさんの方々の支えがあって毎日の食事はできています。そのような人々への感謝の気持ちを込めて「いただきます」が言えるといいですね！

### ♡命のつながりに感謝

私たちが毎日の食事で口にしているのは、肉や魚などの動物、野菜や果物などの植物です。すべて命ある生き物です。「いただきます」には「あなたの命を私の命にさせて『いただきます』という命のつながりに対しての感謝の意味が込められています。残さず食べることが一番の感謝ですね！

### 🐟11月22日はおにぎりの日 12月6日はお弁当の日

健康委員会では、おにぎりの日・お弁当の日のアンケートを実施しました。アンケートにご回答くださったたくさんの方々、誠にありがとうございました。食育だより号外にも掲載しますのでおたのしみに。

お家の人へ：  
12月6日のお弁当の日は「お魚」と「地産地消」を使ったおかずを入れる計画です。誰かに紹介したいおかずがあったら、是非教えてください★  
お魚のおかず → モロフイ・魚のムニエル  
地産地消 → 自分の家で作っている野菜をいただいたり  
12月だと、大根・白髪・ネギ・ほうれん草など  
しらすり玉子焼き(8月と12月のチーズとネギと味噌を入れるのもありです)

