

11月 給食だより

登校前に 毎日朝ごはん



さとがっこうきゅうしょく
里学校 給食センター

秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。体調をととのえるためにも、「しっかりよく噛んで食べる」「食べる時間を決める」など、規則正しい食生活を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

11月23日は勤労感謝の日です！

みなさんが毎日食べている食事には、たくさんの人が関わってくれています。

学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。周りに対する思いやりの心を大切にし、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

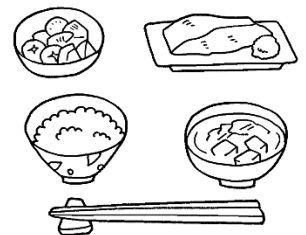
ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

『いただきます』『ごちそうさまでした』は、感謝の気持ちを表す大切なあいさつです。

11月24日は『いいにほんしょく』で『和食の日』です！

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



人気の給食レシピ紹介

キャベツのおかか和え

【材料(小学生4人分)】

キャベツ	140g	★うすくち醤油	8g
ほうれん草	60g	★穀物酢	6g
えのきたけ	40g	★三温糖	4g
かつお節	6g	★本みりん	4g

【作り方】

- ① 野菜は軽くゆで、水気を切って、冷やす。
- ② ★の調味料をすべて合わせ、煮詰めて、冷やし、たれを作る。
- ③ 冷えた野菜とかつお節、たれを和える。

給食では、白菜やブロッコリーなど季節によって、色々な野菜でアレンジしています。ご家庭でもぜひお子さんと一緒に作ってみてください。