



令和元年 11月 9日
大宮第一小学校
作成 栄養教諭：中西

「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出回ります。新米も出回っています。初秋の頃は暑い夏の間に関われたビタミンやミネラルを多く含む、果実やきのこが旬を迎えます。秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだ芋や根菜、豆や種実、脂ののった魚は旬を迎えます。冬の寒さに備えようとして、秋に食欲が増すのは自然なことといえます。

「みのりの秋」を給食でも子どもたちに伝えていきたいなと思います。

「本当の食べる力」を身につけて!

子どもたちは、毎日の給食時間でいろいろなことを学び成長しています。その成長を一番実感できるのはやはり1年生です。食べたことのなかったかな?と思う「ぬた」「キムチ料理」「柿」が担任の声かけや友だちの応援で、今では食べられるようになっています。本当にすごいです。

一方で、好きなものだけたくさん食べたり、苦手だからと食べなかったりするの、健康や成長にとって決してよい食べ方ではありません。自分に合った量を知り、好ききらいにもチャレンジできる「本当の食べる力」を身に付けてもらえたら素晴らしいです!

「食べる力」をアップさせる3つのポイント!

にがて 苦手なものも少しずつ
ちやうせん 挑戦してみよう!

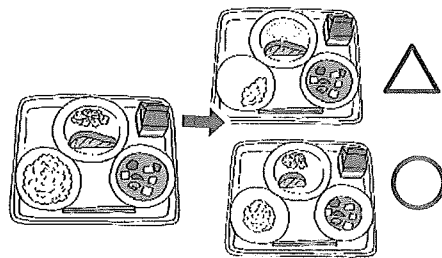
しんじやく 主食をしっかり
た 食べよう!

た 食べ方を学ぶの場、
かた し まな 給食を活用しよう!



好ききらいがあまりに多いと、大人になっていく
えで、栄養バランスを整えながら食事をすること
が難しくなる場面が増えてしまいます。食べられな
いと決めつけず、少しずつチャレンジしてみよう!

ご飯やパンなどの主食を
いつも減らしたり残したり
していると、脳を働か
せたり、体を動かした
りするためのエネル
ギーが足りなくなっ
てしまいます。
運動をする子には
とくに気をつけ
てほしいです。



減らしたいときや、ちょっと足りないときも
献立全体の栄養バランスを考え、自分に合った量
を食べる練習ができる給食は、じつは「本当の
食べる力」を身につけていく学びに格好の場です。

感謝の気持ちで食べよう!

11月23日は勤労感謝の日です。毎日、私たちが食事できるかには、多くの人たちの働きや協力があります。たとえば、お米を考えてみると...

いただきます!

ありがとう



お米を育ててくれる
農家の人



精米してくれる人



配送してくれる人



ご飯を炊いてくれる人



よそってくれる人

などなど多くの人の手がかけられていることがわかります。

また私たちが食べるときには、食べ物となつた植物や動物の命をいただいていることも忘れてはいけないことです。食事をするときには「ありがとう」の感謝の気持ちをもって食べましょう。

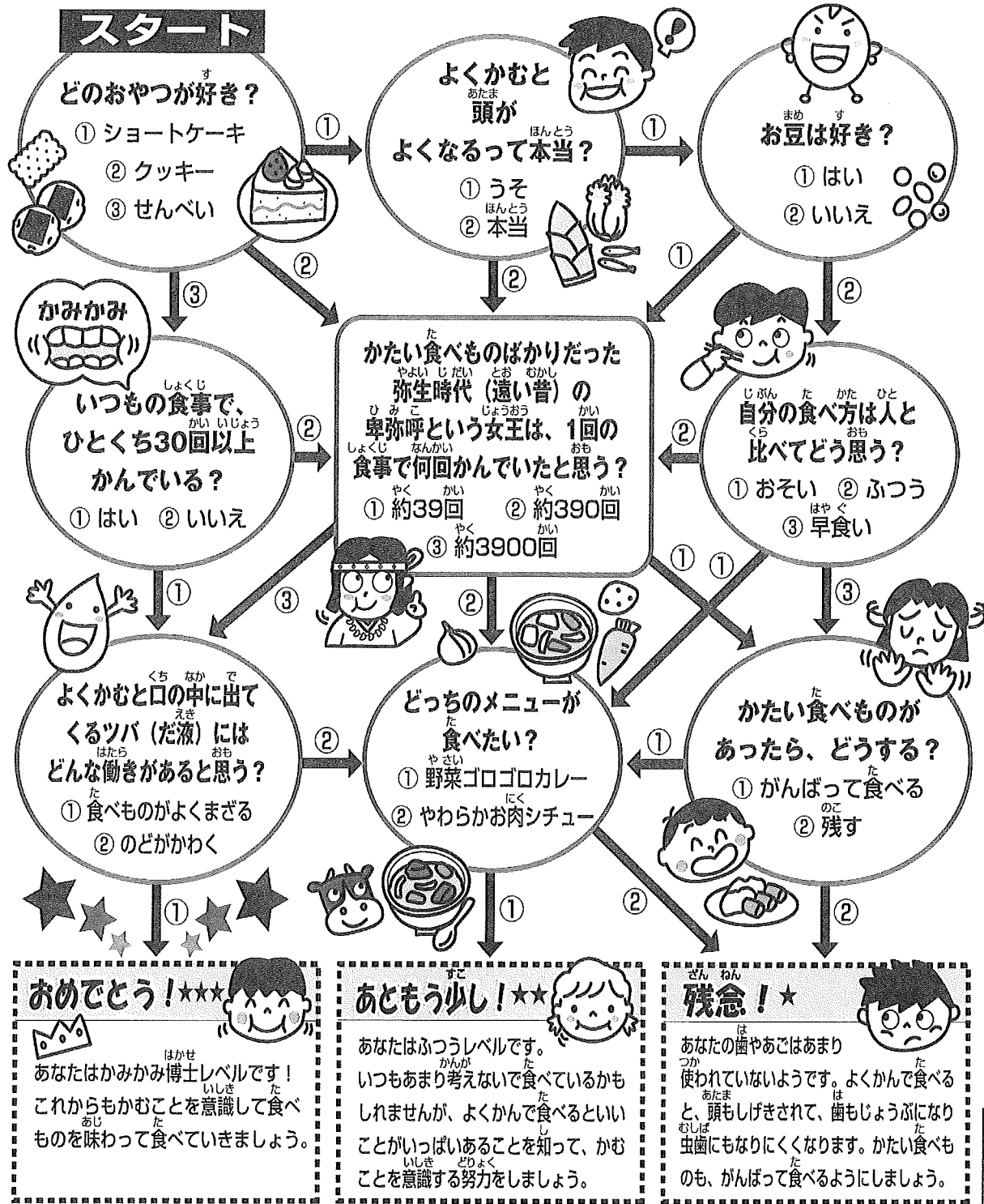
伝えよう! 「感謝」の気持ち

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物への感謝と、食事に関わるさまざまな人々への感謝の気持ちが、込められています。ただ何気なくあいさつをするのではなく、心を込めてきちんとすることが、食べ物や食事に関わる人々へのお礼でありマナーです。

また、あいさつだけでなく、食事中も感謝の心をもっていただきましょう。好き嫌いなことや、よく味わって食べること、食器を丁寧に扱うことなどを通して、食べ物となつた動植物の命や食事に関わる人々へ、感謝の気持ちを伝えましょう。

食育だよりはおうちの方と一緒に読んでください。

かみかみクイズ



いい歯でよくかみ、健康に!

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にとっても大切なことです。

食べ物の栄養を
しっかりとれる!



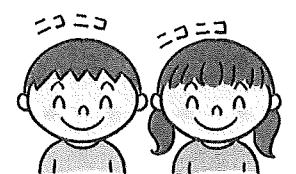
だ液がたくさん出て、口の中を
きれいにし、歯を
丈夫にする!



食べすぎを防ぎ、
肥満を予防する!



脳の活動を高め、ストレスを和らげる。
よく味わうことで
心が豊かになる!



学校給食献立から



メニュー【かぼちゃと鶏肉の香り揚げ】

【材料(5人分)】

鶏肉	200g
レモン果汁	小さじ1
塩	小さじ1/2
小麦粉	25g
オールスパイス	少々
シナモン	少々
こしょう	少々
揚げ油	
かぼちゃ	150g
揚げ油	
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- 一口大に切った鶏肉にレモン汁と塩で下味をつける。
- 小麦粉にオールスパイス、シナモン、こしょうを混ぜる。
- ①の鶏肉に②をまぶし、油で揚げる。
- かぼちゃは一口大に切る。
- かぼちゃも②の粉を軽くふるって、油で揚げる。
- ⑤に塩、こしょうをする。
- ③と⑥を合わせて盛り付ける。

9月11日
実施献立

11月1日2年生の希望献立は次の献立でした。

- ・わかめごはん
- ・サイダーゼリー
- ・シーフードたこやき(一人3ヶ)
- ・ゆかりあえ
- ・かきたま汁
- ・牛乳

第一小のホームページをご覧ください。

「学校の様子」に今日の給食を紹介しています。
ご家庭からの感想をお待ちしています。