

給食だより 11月号

牧野小学校
令和元年11月

暦の上では冬に入り、日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。
今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

11月24日は「和食の日」 受け継いでいこう和食文化

和食は、2013年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかかわりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみてください。



小松菜とツナのゆず和え 給食の献立から

材料(5人分)

ツナ	35g
小松菜	75g 1cm
人参	25g せん切り
塩昆布	小さじ1/2
ゆず果汁	小さじ1/2
うす口しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々

《作り方》

- ① 小松菜、人参をゆがく。
- ② ①とツナ、塩昆布、調味料をあえて味をととのえる。



感謝して食べよう！「いただきます」「ごちそうさま」

食事の時に、みなさんはきちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」にはおいしい食事をつくるために駆け回ってくださった人々への感謝の意味が込められています。

毎日の食事の時には、きちんとあいさつをしましょう。



給食にはこんな人たちがかかわっています！！

わたしたちが毎日食べている給食には、栄養士をはじめ、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んできてくれる運搬業の人など、たくさんの人の手がかかわっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。



がむがむクイズ

Q. 食べ物をよくかんで食べるとだ液がたくさん出てきますが、だ液の働きで正しいのはどれ？ 下から選んでみよう！

- ① 食べ物の消化・吸収を助ける。
- ② 口の中の汚れを落として、むし歯を防ぐ。
- ③ 食べ物の味がよくわかる。
- ④ 食べ物をのみ込みやすくする。

