



11月給食だより

令和5年度 11月号
佐賀市立川上小学校



11月は日が暮れる時間も早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じるようになりました。しだいに朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪をひかないよう、気をつけましょう。11月もいろいろな行事がたくさんあります。楽しく過ごせるよう、日頃からしっかり食べて病気に対する免疫力をつけましょう。



感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいたしましょう。



食べ物の命にも感謝!

おうちの方にも感謝の気持ちを伝えましょう

よくかんで食べていますか?

健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、食べたをしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を満遍なく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。



11月8日は「いい歯の日」

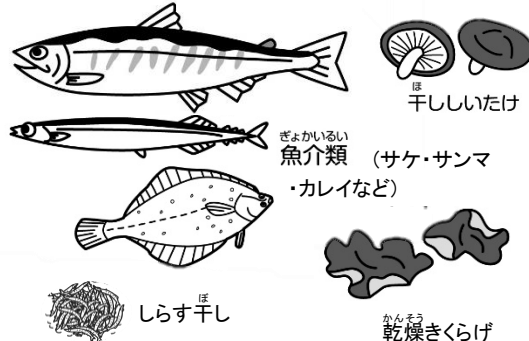
歯や骨をつくる

カルシウムの多い食べ物

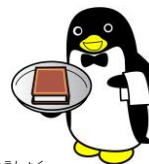


カルシウムの吸収を助ける

ビタミンDの多い食べ物



図書室とのコラボ給食を実施します。



11月は秋の図書館まつり(もみじまつり)に合わせて、図書室とのコラボ給食を実施します。図書室にある本に出てくる料理が給食の献立に登場します。料理にまつわるいろいろな物語を楽しむことができる、6冊の本を紹介いたします。

給食アンサンブル

11/9(木)

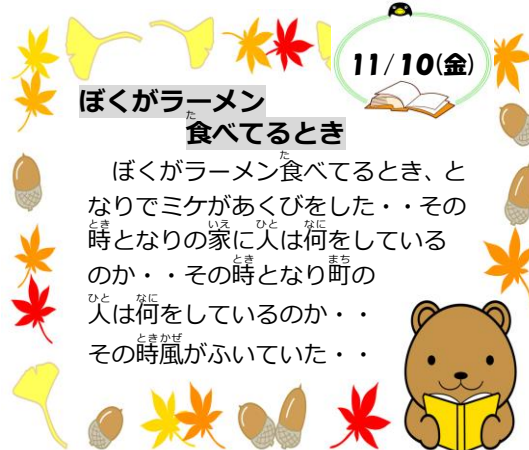
転校先の学校になじめない子、コンプレックスを持っている子、悩みを抱えている子、給食が大好きな子、同じクラスの6人の中学生が給食をきっかけにかわっていくオムニバス形式の青春ストーリーです。それぞれのお話にいろいろな給食のメニューが登場します。



ぼくがラーメン食べてるとき

11/10(金)

ぼくがラーメン食べてるとき、となりでミクがあくびをした。その時となりの家は人は何をしているのか。その時となり町の人は何をしているのか。その時風がふいていた。



11/15(水)

やきざかなののろい

ぼくはやきざかながきらいです。臂があって食べにくいし、にがいからです。ある日夕食に出たやきざかなをつついて食べるふりをしました。その後お風呂に入っているとやきざかなが「ちゃんと食べてくれ〜」といいながら追いかけてきました。



はなちゃんのみそ汁

11/20(月)

小学生のはなちゃんは毎日5時に起きてお父さんと一緒に朝ごはんを作ります。みそ汁を作るのははなちゃんの仕事で、だしをとることから始まります。みそ汁の作り方を教えてくれたのは亡くなったお母さんです。お母さんがいなくなってもはなちゃんがこまらないようにといういろいろなことを教えてくれたのです。



いかりのギョーザ

11/22(水)

こぶたのブブコさんが森でフライパンを見つけました。「これでギョーザを焼きましょう」とブブコさんは材料を切って具を作り、皮につつんでフライパンに油をしきました。するとフライパンが「ちよっとまて。今いかりの火をおこすさかい」とつぶやき始めました。やがてフライパンの炎が燃え上がり、ギョーザが焼けました。このフライパンには、おこっている人のいかりの炎で焼く力があったのです。



11/24(金)

カレーライスマーチ

達也と由美の兄弟は、お母さんが作ったカレーが大好きです。ある日、お母さんが急な病気で入院することになってしまいました。お母さんのカレーが食べたいと思った達也は、自分たちでカレーを作ろうと言い出して買って来た材料でカレーを作りはじめますが...

