

給食だより



令和6年11月

おうちの人といっしょに読もう

佐賀市川副学校給食センター

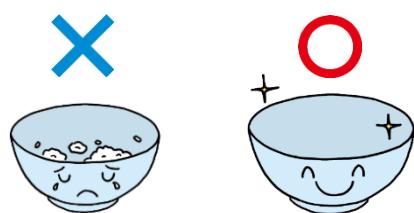
TEL 0952-45-0374

「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるよう、秋はおいしいものがたくさん出回ります。秋の初めは、暑い夏の間に失われたビタミンやミネラルを多くふくむ果実やきのこが旬を迎えます。そして、秋が深まると、エネルギーのもとになるデンプンや脂質を多くふくんだけもや根菜、油がのった魚などが旬を迎え、冬の寒さに備えようとします。旬の食べ物を楽しみながら、冬を元気に過ごせる体づくりをしましょう。

感謝の気持ちをこめて片付けよう

11月23日は「勤労感謝の日」です。食事への感謝の気持ちは、食事のあいさつをすること、好きくらいせずよく味わって食べること、そしてきちんと後片付けをすることなどでも表すことができます。学校でも、家庭でも、食事を作ってくれる人や片付けてくれる人への感謝の気持ちをこめて後片づけをしましょう。

食器に食べ物を残さない



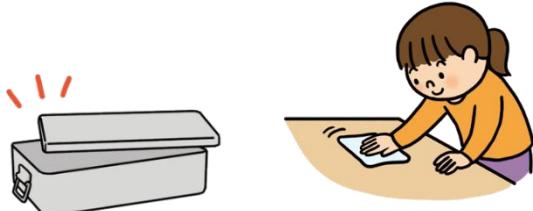
食べきれなかったものは、食缶などにもどしましょう。食器に食べ物を残さなければ、運ぶときにこぼれたり、重ねた食器が汚れたりしないので、片づける人が片づけやすくなります。

食器の種類や高さ、向きをそろえ、ていねいに置く



同じ大きさの食器ごとに高さや向きをそろえ、そっと重ねよう。大きさや高さをそろえると、運ぶときに倒れにくくなり、食器が割れにくいし、片づける人が作業しやすくなります。

配せん台の上も片づける



返し忘れがないか確認しよう。台の上にこぼしたものを見つけ、清けつなふきんでふこう。

お家でも片づけて、感謝の気持ちを表そう



家で食事をしたあとも同じです。自分の食器を台所まで運んでそろえて置いたり、テーブルをきれいにふいたりして、感謝の気持ちを表そう。

いろいろな食べ物を

パラシスよく食べよう

～3つの仲間をどれも欠かさず食べる～

わたし た もの た からだ げんき かつどう
私たち は 食べ物 を 食べて 体 を つくり、元気 に 活動 するた
めの エネルギー を えています。

た もの からだ なか えいよう ちが おお
食べ物は体の中での栄養のはたらきの違いで、大きく3
なかま わ なかま なかま
つの仲間に分けられます。どれかの仲間にかたよらず、3つ
なかま
の仲間からかたよりなく、いろいろな食べ物を食べること
た もの た
えいよう との けんこう す
で栄養バランスが整い、健康に過ごすことができます。



令和6年11月 給食献立予定表									
日 / 曜	試験	材料 (はたらきで仲間わけ)	赤黄緑、3つそろうじ バラ(ばら)	赤黄緑など					
	こんなでめい 試験	● 赤 ● 黄 ● 緑	ざいりょう 材料 (はたらきで仲間わけ)	なまこ なまこ					
	こんなでめい 試験	あか な もの 赤いもの おもいもの おもいもの	きのう た もの 黄いもの おもいもの	みどり た もの 緑いもの おもいもの					
	こんなでめい 試験	ねん くわく つくるもの つくるもの にぎやかさ	おしる くわく とくもの 生にエキワガーのとくもの おもいもの	おしる くわく とくもの 生に味の子 おもいもの					
	こんなでめい 試験	えんこう そくめい 肉・大豆・牛乳・落そうじなど	こめ こめ 米・小麦粉・いも・さとう油など	やさい 野菜・きのこなどのもの					
1 金	ごはん		ごめ						
	しろみさかなのガーリックオイルやき	ホキ	オリーブゆ	にんにく	しお さけ				
	ドレッシングあえ	ハム(豚肉)	ドレッシング(小麦、大豆、りんご)	ほれんそう キャベツ もやし					
	ぶたじる	ぶたじる	さといひ	ごぼう にや	こんじん ねぎ こんだしこんぶ にぼし みそ 大豆) しょうゆ(大豆、小 麦)				
	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

きゅうしょく なかま まいにちか はい
給食 では、3つの仲間が毎日欠かさず入っています。



がつ か にほんしょく ごろ あ わしょく ひ わしょく せかい ほこ にほん しょくぶんか えいよう
11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は世界に誇れる日本の食文化。栄養
すぐ けんこうてき しょくじ いま せかい ちゅううまく あつ
バランスが優れた健康的な食事として、今、世界から注目を集めています。

わしょく とくちょう 和食の4つの特徴

<p>そざい あじ 素材の味をいかす</p>  <p>うみ やま さと 海、山、里でとれたいろいろな食べ物の 味をいかす調理技術が発達しています。</p> <p>「だし」のうまみを上手に使います。</p>	<p>けんこうてき しょくじ 健康的な食事</p>  <p>ちゅうしん ごはんを中心にしておかずと組み合わせた 「一汁 三菜」を基本に、外国の料理も上手 にとりいれた、栄養バランスのよい食事です。</p>
<p>しぜん うつく ひょうげん 自然の美しさを表現</p>  <p>しょくじ ば しぜん うつく きせつ 食事の場で、自然の美しさや季節の うつ か ひょうげん ざいりょう 移り変わりを表現します。材料や うつわ きせつ たの 器などでも季節を楽しみます。</p>	<p>ねんじゅうぎょうじ かか 年中行事との関わり</p>  <p>ねんじゅうぎょうじ ふか むす 年中行事と深く結びついています。また、自然 めぐ の恵みの「食べ物」をみんなで分け合って食べ かぞく ちいき つよ ることで、家族や地域のきずなを強めています。</p>

