

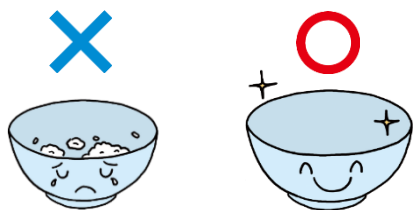


「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出回ります。秋の初めは、暑い夏の間に失われたビタミンやミネラルを多くふくむ果実やきのこが旬を迎えます。そして、秋が深まると、エネルギーのもとになるでんぷんや脂質を多くふくんだいもや根菜、油がのった魚などが旬を迎え、冬の寒さに備えようします。旬の食べ物を楽しみながら、冬を元気に過ごせる体づくりをしましょう。

感謝の気持ちをこめて片付けよう

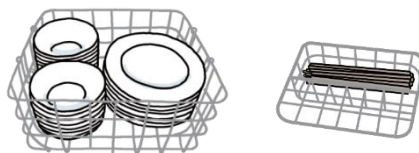
11月23日は「勤労感謝の日」です。食事への感謝の気持ちは、食事のあいさつをすること、好ききらいせずよく味わって食べること、そしてきちんと後片付けをすることなどでも表すことができます。学校でも、家庭でも、食事を作ってくれる人や片付けてくれる人への感謝の気持ちをこめて後片づけをしましょう。

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。

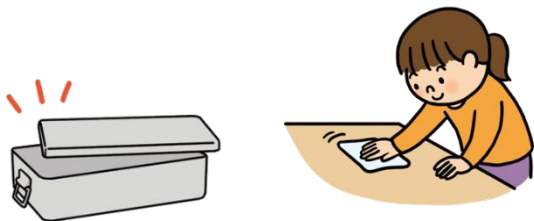
食器の種類や高さ、向きをそろえていねいに置く



スプーンやはしは、向きをそろえてね。

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。

配ぜ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片付け、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

バランスよく食べよう

～ 3つの仲間をどれも欠かさず食べる～

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。

食べ物は体の中での栄養のはたらきの違いで、大きく3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	献立名	材料 (はたらきで仲間わけ)			調味料など
		赤 (はたらき)	黄 (はたらき)	緑 (はたらき)	
11月	ごはん	こめ			
	しろみざかなのガーリックオイルやき	ホキ	オリーブ油	にんにく	しお 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)	ほうれんそう キャベツ もやし	
	ぶたじる	ぶた	さといも	ごぼう こんにんじん ねぎ こん	だし(大豆、小麦)
	牛乳	ぎ			

給食では、3つの仲間が毎日欠かさず入っています。



和食のよさを知ろう



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。

和食の4つの特徴

素材の味をいかす



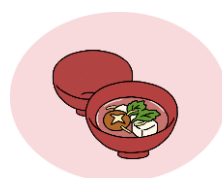
海、山、里でとれたいろいろな食べ物の味をいかす調理技術が発達しています。「だし」のうまみを上手に使います。

健康的な食事



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入れた、栄養バランスのよい食事です。

自然の美しさを表現



食事の場で、自然の美しさや季節の移り変わりを表現します。材料や器などでも季節を楽しみます。

年中行事との関わり



年中行事と深く結びついています。また、自然の恵みの「食べ物」をみんなで分け合って食べることで、家族や地域のきずなを強めています。

