給食だより

１１月号

佐賀市立若楠小学校
〒849-0926佐賀市若宮三丁目2番1号
TEL：31-5051　FAX：31-5009
文責：栄養教諭　北島朋香

秋も深まり、色鮮やかな紅葉が、目を楽しませてくれる時季となりました。
秋は実りの季節。新米を始め、旬の魚や野菜、果物などが一段とそのおいしさを増します。

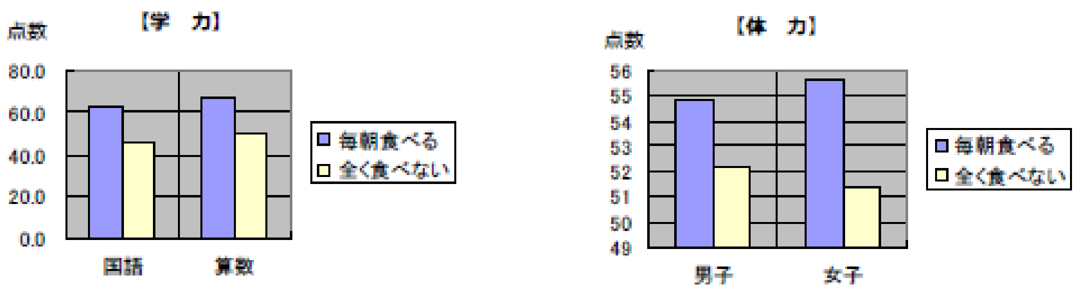
１１月は食育月間です！

６月と１１月は「食育月間」であり、食に対する感謝の気持ちや食事の重要性など、食に関する興味関心をたかめる月間となっています。ご家庭でも、給食のことや食事のことなど、何でもいいので話題にしてもらえたらと思います。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！！

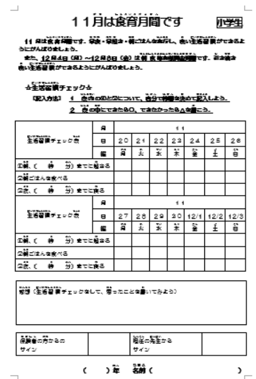
朝ごはんを食べることは、一日を元気に過ごす上でとても大切なことです。朝食を食べることで栄養が脳に届き、脳の働きが活発になります。集中力が高まれば、授業で学んだ内容がしっかりと頭に入るようになります。
平成２９年度、小学校５年生に実施された「佐賀県小・中学校学習状況調査」では、朝食を毎日食べている子供ほど、学力テストの結果が高い傾向にあり、同じように「全国体力運動能力運動習慣等調査（県平均）」の結果においても、朝食を毎日食べている子供ほど、体力テストの結果も高くなる傾向が出ています。
毎日朝食を食べる習慣を身に付けるようにしてください。

【佐賀県小・中学校学習状況調査　／　全国体力運動能力運動習慣等調査（県平均)】



「早寝・早起き・朝ごはん週間」が始まります

11月11日～15日の1週間行います。
ご家庭で、「早寝・早起き・朝ごはん」を目標を持って取り組めるようにしてください。



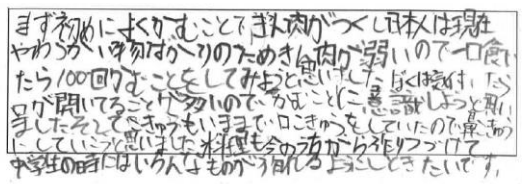
食育講演会を行いました！

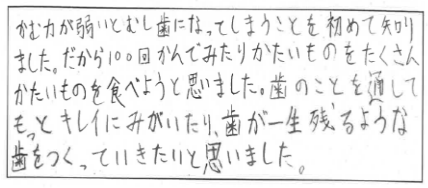
１０月５日（土）、５，６年生とその保護者を対象に、「食で育む生きる力」を題し、食育講演会を行いました。講師の先生は、九州大学持続可能な社会のための決断化学センター、準教授でおられる比良松道一先生です。かむことの大切さや炭酸飲料、スポーツ飲料に入っている砂糖の量について、糖尿病についてなど、わかりやすく教えていただきました。「口」は食べ物の入り口であるとともに、健康の入り口でもあります。比良松先生から習ったことを、今日から生かしてすごしていきたいですね。

スポーツ飲料に含まれる砂糖の量は…？スティックシュガー(3g)１１本分になるそうです！多いですね！

「あ・い・う・べ」と口を大きく動かし、口周りの筋肉を鍛え、鼻呼吸をしましょう。鼻は自然のマスク。口を閉じ、鼻呼吸でウイルスをブロック！

＜５・６年生の感想＞





１１月１７日～２１日、本に出てくる料理が給食に登場！！

１１月は「もみじまつり（読書週間）」が行われます。それに合わせて、給食では、「こまったさんシリーズ」に出てくる料理を再現します。親しみのある本に出てくる料理を再現し、食への興味関心をもってもらえたらと思います。

11月17日（日）
「スパゲッティ・コン・トンノ」
「コン」はツナ、「トンノ」はトマトという意味です。ツナが入ったトマトソースのスパゲッティになっています。

11月19日（火）
「焼きカレーコロッケ」
本では、揚げたコロッケが登場しますが、タネを作り、形成して、揚げるという工程に時間がかかるため、焼きコロッケにして給食に出します。

11月20日（水）
「カランガ風シチュー」
カランガとは、ケニアでよく食べられているシチューのことです。トマトスープに、たまねぎやにんじん、じゃがいもなどを煮込み、カレー粉で味を付けた料理です。

11月21日（木）
「マカロニサラダ」
本では、手作りのマヨネーズを作っていますが、学校給食衛生管理では、手作りのマヨネーズを禁止しておりますので、市販のものを使用しています。

「こまったさんシリーズ」の作者である、寺村さんは、本の中で、「お料理は、ただ食べて体の栄養になればいいというものではありません。自分でも作り、考えていくのが楽しいのです。楽しければ体だけでなく、心の栄養にもなります。できあがった料理を買ってくるのもいいでしょう。が、作る面白さ、考える楽しさは、どこにも売っていません。」と綴っています。
料理をとおして、作る喜び、楽しさ、そして作ってくださる人への感謝の気持ちも芽生えるかもしれませんね。
ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に料理をされてみてはいかがですか。