

食育だより

令和6年11月1日

No.7

～11月号～ 東曽野木小学校

毎月19日は
食育の日

あき ふか 秋が深まってきました。もう少しすると冬の足音も聞こえてきますね。今月23日は「勤労感謝の日」です。給食は農業・漁業・畜産業などにかかわっている人、はいそう 配送してくれる人、そして毎日心をこめて調理してくれる調理員さんなど、いろいろな人たちのおかげでできあがっています。こうした人たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

●こんげつのめあて●

しょくじ
食事のあいさつをきちんとしよう



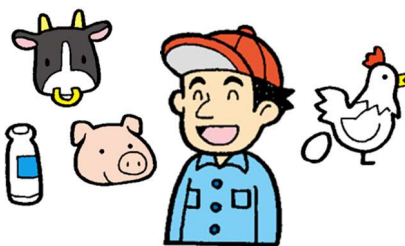
あいさつで感謝の気持ちをつたえましょう。



やさいをつくる「農家さん」



りょう 漁をする「漁師さん」



ちくさんぶつをそだてる「畜産農家さん」



こんだて 献立をつくる「栄養教諭」

きゅうしょく ひと
給食にはこんな人たちが
かかわっています。



きゅうしょく 給食をつくる「調理員さん」

かんしゃ きも わす
感謝の気持ちを忘れずに！

わたしたちが食べる食べ物、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。農家さん・漁師さん・畜産農家さん・調理員さんなどたくさんの人たちののおかげで給食はできています。感謝の気持ちを「いただきます」「ごちそうさま」にのせて届けましょう！



●3年生で食育の授業をしました！

3年生で「3色そろった朝ごはんの大切さ」についての授業を行いました。



あさ
朝ごはんは
食べた方が
いいな...



あさ
朝ごはんを食べた
べつ
別の2日間。元気が
ある日とない日があ
りますね。

あさ
朝ごはんを食べなかった「東 曾野木くん」
の1日はなんだか元気がないようです。

にち げんき す
1日を元気に過ごすには、
どんな朝食がよいのかな？

●3色の食品の働きと「スイッチ」について学び、朝ごはんを考えてみました。



みどり た もの い
緑の食べ物を入れるた
めに、みかんを食べる！



め だま や ぎゅうにゅう の
目玉焼きと、牛乳も飲
もうかな～



＜まとめ＞

赤・黄色・緑のそろった朝ごはんがよい。なぜなら、1日を元気に過ごすための
「体のスイッチ」「脳のスイッチ」「おなかのスイッチ」になる働きをしてくれるから。

朝ごはんは元気な1日のスタートをきるために大切なものです。「我が家では3色どうやってそろえようか」ぜひお子さんと一緒に考えてみてください。

●今月24日は「和食の日」です

和食の日に合わせて、11月22日・25日は「地場もん献立」です。その中でも、おすすめの献立のレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でも新潟のおいしさを味わってみてください。

～柿入りフレンチサラダ～ 4人分

＜材料＞

・キャベツ	160グラム	・サラダ油	6グラム	・塩	ひとつまみ
・きゅうり	40グラム	・酢	6グラム	・こしょう	少々
・柿	80グラム				

＜作り方＞

- ① キャベツを千切り、きゅうりを半月切り、柿は太めの千切りにします。
- ② サラダ油、酢、塩、こしょうをまぜてドレッシングを作ります。
- ③ ①と②をあえて完成です。

給食室では衛生のため
野菜はすべて一度加熱します。