



きゅうしょくだより

令和6年10月31日
荒川区立峡田小学校
校長 松本 典之
栄養士 馬場 みき

朝晩は冷たい風を感じる季節になりました。様々な感染症が流行しています。旬の野菜や果物は、旬でない時期と比べて栄養価も少し高くなります。季節を感じることでできる野菜や果物を食べ、感染症に負けない体を作っていきましょう。



感謝の気持ちをもとう

11月の目標は、『感謝の気持ちをもとう』です。11月23日は勤労感謝の日です。給食ができるまでには、農家や漁業などの生産者、お店の人、給食を作ってくれる調理師さんなど、たくさんの方々がかかわっています。毎日おいしい食事を作ってくれる人々と自然の恵みに感謝をして食べましょう。

～11月24日は「いいにほんしょくのひ」～

和食のよいところ！

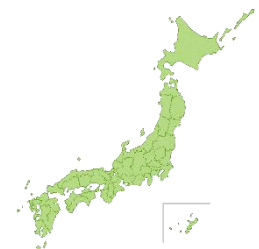
☆栄養バランスが良いため、健康に良い

和食の基本に、主食・主菜・副菜(2品)と汁物をそろえて食べる一汁三菜があります。様々な食品を組み合わせ、一食で五大栄養素が補えるので理想的なバランスのよい食事をとることができます。



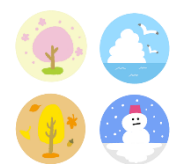
☆食材の持ち味を生かしている

和食では、「なまもの」「煮る」「蒸す」「焼く」「ゆでる」「揚げる」など様々な調理方法が使われています。食材や料理、季節に合わせて調理法を変えて作ります。また、日本は南北に長い地形や気候の違いを生かして、様々な季節の食材や地域の食材を使うことを大切にしています。



☆季節を現す

和食では、食材で季節を表現するほか、盛り付けの方法や季節に合わせた食器を使うことで季節を表します。特に、懐石料理などでよく見ることができます。また、日本には、様々な焼き物の製法があります。給食の食器は有田焼です。



☆様々な行事との関連

和食は、様々な行事との関連があります。例えば、お正月や五節句があります。



11月8日は強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など 	カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など
ビタミンA レバー、緑黄色野菜など 	ビタミンC 野菜、いも、果物など
ビタミンD 魚介類、きのこなど 	いろいろなものを食べようね！

©少年写真新聞社2024



11月は、学芸会応援メニューが出ます！楽しみにしてください！

- 11月11日 ○ふわふわ雲揚げパン(1年生) クジラ雲みたいなふわふわの白い揚げパンが出ます。
○海の宝物スープ(2年生) 貝殻やりぼん、星の形など、いろいろな海の宝物がスープに入ります。
- 11月12日 ○煙玉おにぎり(3年生) どろぼう学校で使われる煙玉を、煙のようなゆげの出るおにぎりにします。
○ギラギラたちの宝石ゼリー(4年生) ギラギラたちの宝物である宝石をゼリーで表現します。
- 11月13日 ○小松菜ジェノバゼ～妖精の粉をかけて～(ひまわり) ピーターパンのトレードマークの緑色をスパゲッティに。仕上げの妖精の粉に見立てたチーズをかけます。
○UFO 揚げ(5年生) 宇宙人の乗り物といえば UFO です。餃子の皮で UFO を作ります。
○エルコスのエネルギーポンチ(6年生) エルコスのエネルギー源「FZ1」をイメージした不思議なフルーツポンチにします。