

きゅうしょくたより

令和4年11月
流山市立八木北小学校



11月は、「千産千消月間」です！

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを「地産地消」といいます。特に千葉県では、「地」を千葉の「千」に変えて「千産千消」としています。日頃から給食でも、千葉県や流山市でとれた地場産物を多く取り入れています。特に今月は、地場産物を多く取り入れた献立にしました。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。



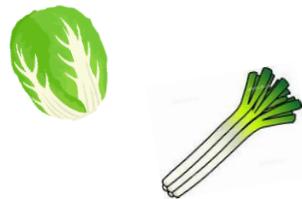
流山市内の農家の方々が、朝早く新鮮な野菜を届けて下さいます

今月は、大根、白菜、長ねぎ、小松菜、わけねぎが納品されています。春は、玉ねぎ、夏は枝豆、冬瓜など、季節ごとに新鮮な野菜を届けて下さいます。

大作さん



小林さん



中山さん



11月24日は「和食の日」

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。

給食では、和食のよさを子どもたちに伝えるために、なるべく和食を多く取り入れています。だしは、昆布と削り節からとり、旬の食材や地場産物、季節の行事食、郷土料理を取り入れています。そして、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせ、栄養バランスを整えています。

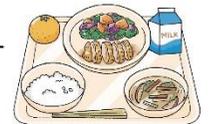


食育タイム

「6年生家庭科」～家族のために考えた献立を家で作りました～

タブレットを活用し、給食と自分の休日の昼食について、五大栄養素がどのくらいとれているのかを確認。給食のようにバランス良くとるにはどうしたらよいか、栄養教諭から献立の立て方について聞き、家族のために思いを込めた献立を考えました。考えた献立は実際に家で作り、出来上がりの写真や作り方、家族の感想などは、オクリンクで報告されました。

家族の感想では、「おいしかった」「包丁の使い方が以前より上手になった」「また作ってほしい」などがあげられていました。コロナの影響で調理実習が減り、家でもほとんど作ったことがない児童もいましたが、これを機に、食事作りに興味を持って、お手伝いも増えてくれたらと思います。



「5年生家庭科」～五大栄養素について学習しました～

給食を例に取り、食品に含まれる五大栄養素と、その働きについて学習しました。食品それぞれに含まれる栄養素や働きは違い、給食のように、主食、主菜、副菜（汁物）を組み合わせることで、栄養バランスがとれることを確認しました。

★裏面にも食に関する情報を載せています。どうぞご覧ください。