

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。23日は勤労感謝の日でした。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。

食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

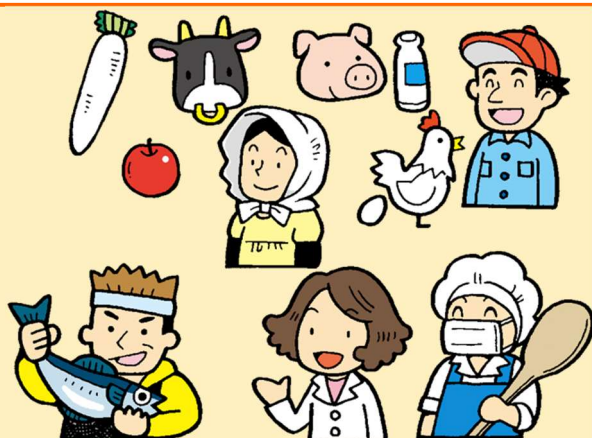
また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。



給食にはこんな人たちが かかわっています!!

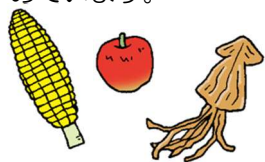
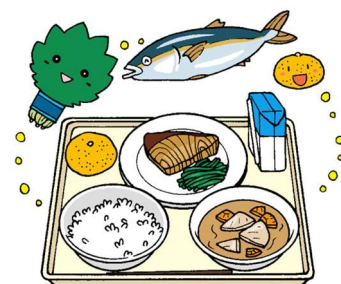
わたしたちが毎日食べている給食には、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの方の手がかかわっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。



地場産物がおいしい給食に！

子どもたちが毎日楽しみにしている学校給食には、地域の生産者の方がたが丹精込めてつくったさまざまな地場産物をたくさん取り入れられています。こうした取り組みは全国ですめられています。

子どもたちは、学校給食を通して地域の食文化などについて理解を深めています。



おやつと上手につき合うための 3つのポイント



適度な量を考えよう



適度な量を考えよう



適度な量を考えよう



普段、どんなふうにおやつを食べていますか。3つのポイントに気を付けましょう。

✿ 給食試食会を行いました ✿

11月11日(火)に 給食試食会が実施されました。

厚生部の役員の方々をはじめ、ご参加下さった保護者の皆様、給食試食会にご協力いただき、ありがとうございました。

献立は、テーブルロール、牛乳、鮭のムニエル風、大根サラダ、白菜とベーコンのスープ、ゼリーです。
アンケートの結果は下記の通りです。

- ・とてもおいしかったです。ありがとうございます。
- ・細部にまでこだわりの給食に感謝の気持ちでいっぱいです。
- ・手間暇をかけていただきありがとうございます。
- ・尾崎小カレーを食べてみたいです。
- ・子どもがさんまご飯の話をして気になるので、機会があれば食べてみたいです。
- ・レシピを知りたいです。
- ・ムニエルのソースがおいしく、スープもやさしい味でした。
- ・たくさんおかわりさせていただきました。
- ・「今日の給食は何？」と毎朝子どもが聞いてきて、帰ってくると「今日は何回おかわりした！」と言っています。 など

給食の感想や、お家での子どもの様子を教えてください、ありがとうございます。
今後の参考にしていきたいと思います。ご協力ありがとうございました。

✿ 給食の献立紹介 ✿

給食でのレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみて下さい。

白菜とベーコンのスープ

【材料】 (1人分)

ガラだし 120g

たまねぎ 14g にんじん 7g ジャがいも 37g ベーコン 7g 白菜 28g

塩 0.6g 醤油 1g

【作り方】

- ①ガラだしをとる。(スープの素を使ってもOK)
- ②野菜切る。(給食では玉ねぎをスライス、にんじんとジャがいもをちょう切り、ベーコンを千切り、白菜を短冊切りにしました)
- ③ガラだしをとったところに順番に入れて煮る。
- ④塩、醤油で味付けをする。

ガラだしは豚や鶏の骨や肉と、
にんじんの皮やキャベツの芯など、
普段捨ててしまうようなものを1時
間くらい煮て取り出します。

