

たべものしんぶん

あうちのひといっしょによんでね

令和4年11月号千里丘小学校

運動会の練習がんばりましたね！全体練習の時点で開会式や閉会式もしっかり取り組めていて感心しました。そして、運動会本番、どの学年の個人走も演技もリレーもすばらしかったです。また、足はやチャレンジに取り組んだ1か月でしたね。虹も完成しましたね。このまま習慣にしていきましょう！

あし
足はやチャレンジ！



子どもたちはチャレンジしたポイントの数だけシールをもらって

台紙(食べ物)に貼っていきます

★職員室にシールを取りに来る児童もたくさん！

★学年ごとに色が決まっていて、その色の食べ物の勉強にもなっています。

色、形、漢字、英語、栄養素なども学びます！

にじ とちゅうけいか
虹の途中経過



うんどうかいとうじつ にじ かんせい
運動会当日 虹の完成！



うんどうかい がんば
運動会での頑張りでポイントゲット！

うんどう ひっす みず みずいろ
運動には必須の「水」の水色シールです！

ぜんがくねん にじ かんせい
全学年で虹を完成させていきました！

うらめん
裏面もよんでね

さいしゅうぜんぶ しゅるい た べもの
最終全部で18種類の食べ物

なら
が並びました！

1, 2年生 栄養のお話 ~ UFO パクパクごうのぼうけん ~

ペープサートを用いて、1, 2年生に栄養のお話をしました。食べ物ははたらきに応じて3つのグループに分け、それぞれにどんな食べ物があるのか、どんなはたらきがあるのかを学びました。どのグループの食べ物もみんなにとって大事だよ! 給食には必ず3つのグループの食べ物が入っていること、それを食べないとみんなの力にはならないよ! というお話をしました。子どもたちは前のめりになって、とても興味深く聞いていました。給食を食べてみる意欲に少しでもつながったらしいです。



11月19日は、「いい食育の日」

今年のテーマは『減塩』

今年のいい食育の日は、18日!

摂津市内の公立認定こども園・小学校・中学校共通で「減塩」をテーマにした給食にしています。小学校の給食では、この日のすまし汁のだしは削り節のだしと干しいたけの戻し汁を使っています。うまみの相乗効果で塩分を控えることができます。

11月24日は、「いい日本食の日」ということで

『和食の日』です

日本の自然から生まれ、歴史の中で育まれた食文化「和食」

和食の味の基本は「だし」のうま味です。給食では、削り節や煮干しを中心にだしをとっています。

和食の基本の形「一汁三菜」を知っていますか?

「ごはん」を主食とし、みそ汁などの「汁」に、焼き物、煮物や和え物などの「菜」(おかず)を三つそろえた食事のことを指します。この基本形を使うと栄養バランスのよい食事を組み立てることができます!

クイズにちょうせん!

今月は「きのこ」クイズ! このきのこはとってもおいしいので、見つけた人がうれしさのあまりにおどってしまうことから、その名前がついたと言われています。さて、いったいどのきのこでしょう? ①しいたけ ②おどりきのこ ③まいたけ

答えは栄養士まで言いに来てね★ 待っています♪



給食レシピ

11月11日

愛知名物「みそかつ」

特製みそだれ

【材料 作りやすい分量】

白ごま	小さじ1/2
赤みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
ごま油	小さじ1/2
酒	小さじ2
みず水	大さじ1
にんにく	少々(すりおろす)

【作り方】

材料を全て鍋に入れ、火にかけて、混ぜる

給食では1人1枚のとんかつの上にごの特製たれをかけ、キャベツソテーをそえています。