



11月給食たより

平成30年10月31日

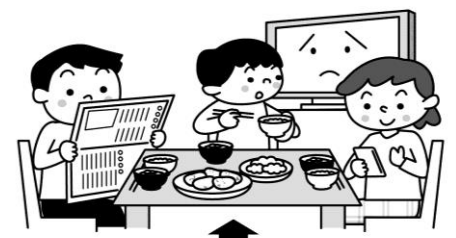
はつしほ学園小学校

あき ひ はつるべ 落とし、 冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。それに伴い朝・夕の冷え込みがきびしくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。

子どもの心を育て 「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？ 忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、「食行動を共有すること」とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



家族で食卓を囲んでいても、これでは共食とはいえません。会話をしながら食事をしましょう。



こんげつ しゅん た もの
《今月の旬の食べ物》

1日	かぼちゃコロッケ	【南瓜】
5日	三色和え	【ほうれん草】
8日	ごぼうサラダ	【ごぼう】
12日	五目みそ汁	【さつまいも】
13日	チンゲンサイスープ	【青梗菜】
19日	さわらの塩焼き	【さわら】
	のっぺい汁	【ごぼう・里芋】
26日	中華丼(風)	【白菜】
	みかん	
27日	きんぴらごぼう	【ごぼう・こんにゃく】
29日	サバの塩焼き	【サバ】

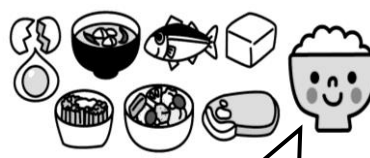


和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

いろいろな食材や味つけの野菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

★栄養バランスが整いやすい



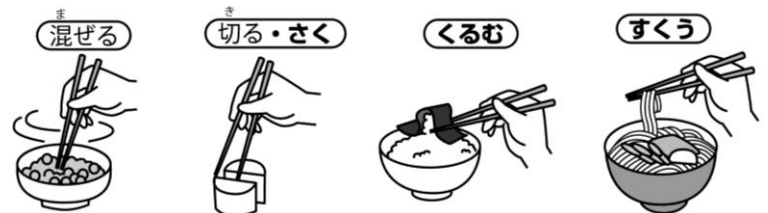
茶わん一杯(150g)当たり
エネルギー252kcal
炭水化物 55.7g
たんぱく質 3.8g
脂質 0.5g
カルシウム 5 mg
鉄 0.2 mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくくなります。

★おはしは、食べものをはさんだりつまんだりするだけでなく、いろいろな使い方ができます。ほかには、どんな使い方ができるか考えてみましょう。



★下の絵は、どれも「嫌いばし」といって、おはしのまちがった使い方です。知っているものに○をつけましょう。

