

平成28年度 11月号 日光市立大沢小学校

給食だより

〇今月の給食目標〇

かんしゃしてたべよう。

低・こころのこもったあいさつをしよう。

中・心のこもったあいさつをしよう。

高・真心をこめて感謝のあいさつをしよう。

あきふか秋が深まって、やまやまちみじあざはきせつ山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。
しんまいでまわ新米も出回り、あぶら脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に店頭並びます。さむい冬にそなえて、しっかり食べて体力をつけましょう。そして毎日、まいにち栄養のバランスのとれた食事になるよう心がけましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」

～感謝の気持ちをもって食べましょう！～

みなさんが給食を食べるまでには、いろいろな人が関わっています。食材を作ってくれる農家の人や、給食を作ってくれる調理員さん、配膳をしてくれる給食当番など、たくさんのおかげで給食が食べられます。

また、私たちは食べ物の命をいただいて生きています。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



かむ
かむ

かむ
かむ

よくかんで食べる
ことは健康の基本

さいきん最近をよく噛まないで、ごはんやおかずを食べる人が増えています。しっかり噛めば消化が良くなるだけでなく、学習やダイエットにも効果があります。

～学校給食のレシピ紹介～

こんねんど今年度、給食委員会では、児童のみなさんからアンケートをとり、給食で人気のメニューのレシピを作成しました。今月から給食だよりの裏面に印刷しましたので、折り方を参考に（一部カットあり）折って、御家庭でも給食の人気メニューを作ってみてください。折り方にそって折ると、ちょっとした豆本になります。

※印刷によるズレはご容赦ください。



～今月の地産地消費材 だいこん～

だいこん大根は“春の七草”のひとつで、昔から「すずしろ」の名で呼ばれてきました。とても種類が多く、ほとんどその産地の名がついています。練馬・守口桜島など、聞いたことがありますね。ふつうは捨てられてしまう葉にも、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。

