



食育だより



平成24年10月31日
尼崎市立若葉小学校
No. 7

11月の給食目標



感謝して食べよう!

食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことです。また、いろいろな仕事でたくさんの人々がかわり働いておられます。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。そして「ありがとう。」の気持ちは、「いただきます。」「ごちそうさま。」のあいさつで、しっかり伝えたいですね。

朝夕が冷え込むようになり、秋が深まっていくのを感じます。寒くなるとおいしくなる食べ物が次々と出回ります。もう少し実りの秋を楽しみましょう。



今期の全校給食中止日
ありません。
11月22日(木)は創立記念日でお休みです。

11/6(火) さといもコロック (材料一部変更)

さといもを使ったコロックを取り入れ、コロックの種類を増やしています。さといもの特徴である粘りが少しあります。

11/22(木) 豚肉と小松菜の炒め物 (新しい献立)

豚肉や小松菜、にんじん、たまねぎを使用し、にんにく、オイスターソースをきかせ、中華風の炒め物にしています。(小松菜は、尼崎産など近郊のものです。)

11/19(月) 毎月19日は食育の日と定め

- ・しめじごはん
- ・牛乳
- ・いかのあまから煮
- ・のっぺい汁
- ・アーモンドケーキ

られて、19日もしくは近くの日は、季節の食べ物、伝統食や郷土料理、外国の料理などをいれ、「食」への関心が持てるようにしています。

里いも
山いもに対して、田や畑などで育てるので、里いも、畑いもと呼ばれます。地下茎が大きくぶくらんでできた親いもに、子いも、孫いもがつかます。

種類によって親いもだけ、子いもだけ、両方食べるものにわかれます。
エネルギーのもとになります。
「ずいき」は、葉の軸です。

食べ物クイズ



「森のくまさん」、「ミルキークィーン」に「ひとめぼれ」、「おとめごころ」、「どまんなか」に「どんとこい」。これらに共通するとくに秋においしい食べ物は何でしょう。

ヒント「あきたこまち」「ヒノヒカリ」「コシヒカリ」と言えば...

答え: 米

秋の実りの中でも、米は、私たちの主食となる大事な食べ物です。日本各地で作られる米には、さまざまな品種があります。多く栽培されているのは、「コシヒカリ」などのヒントにした品種です。ほかにも、「びんびしゅり」「ゴロビカリ」「ほほほの穂」「ななつぼし」など、ユニークな名前の米があります。どんな品種がどこで作られているのか、調べてみるとおもしろいですね。

残食調査期間 11/2~16

「残したものは、どうなるの。」とよく聞かれますが、全部ゴミになります。もったいないですね。そして、必要な栄養はとれていません。残さず食べましょう。

ありがとうございました!

食育フェア2012 尼崎市学校給食展は、盛況のうちに終えることができました。ご来場くださった方々、ご協力くださった方々、ありがとうございました。