

10月  **食育だより**

平成29年10月2日(月)
内牧小学校



厳しかった残暑が終わって、きれいな秋空が広がり、過ごしやすい季節となりました。

お米をはじめ、魚や野菜、果物など、多くの食べ物が旬を迎える、「実りの秋」です。旬とは、一年の中で、その食べ物がたくさんとれる上に、最もおいしく栄養価も高い時期をいいます。旬ならではの味を楽しんで、いつもは苦手な食べ物にもチャレンジしてみましよう！

今月の給食目標

なんでも食べて
健康な体をつくりましよう。



苦手な食べ物にチャレンジしてみましよう

みなさんは、食べ物の好ききらいはありますか？ 食べ物の好ききらいは、生まれながらに持っているものや、地域や世代による違いや、それぞれの経験によるものなど、人によってさまざまです。苦手なものをさけて好きなものだけを選んで食べていては、栄養に偏りが出てしまいます。苦手なものを食べられるようになることは簡単ではありませんが、一度食べて苦手と感じても、あきらめずにいろいろな料理で食べてみましょう。そうするとそのうちに、食べられるようになるかもしれません。また、おなかがすいていなければ、苦手な食べ物を食べようという気持ちも起きないので、間食をとりすぎないようにして、勉強や運動に取り組み、おなかがすくようにしましよう。



5年生 梨ジャム作り



2年生 ごまの収穫



1年生 内牧ふれあい講座



読書週間と食

物語の中に登場する料理について！！

食は、わたしたちの生活から切っても切り離せない大切なもので、いろいろな物語の中にも登場しています。

おいしそうな料理やお菓子が登場する物語は、登場人物への親しみや愛着を感じさせ、わたしたちを和ませてくれます。同時に海外の物語などにあらわれる食べ物は、見知らぬ異文化へのあこがれや好奇心をかき立てます。ストーリーの中に、料理やお菓子のつくり方の手順が書かれているものや秘密が隠されているものもあります。物語を読んで楽しむだけではなく、自分で調理をしたり、食生活を考えたりすることへのきっかけにもなります。

読書の秋、食欲の秋に、いろいろな料理が登場している物語を、探してみましよう。

今月の給食の「りっちゃんのサラダ」について

サラダでげんき(角野栄子(作) 長新太(絵))の主人公『りっちゃん』が考えたサラダが、今月は給食にです。

『りっちゃん』は、病気になったおかあさんに、なにかいいことをしてあげたいと思いました。いっしょうけんめい考えた結果、元気になるサラダを作ってあげることにしました。そんなりっちゃんの作ったサラダを食べて、おかあさんは元気になりました。

とても心温まるいいお話です。りっちゃんは、きゅうりとキャベツとトマトを使ってサラダを作っていると・・・。

- ねこが・・・・・・・・かつお節
 - いぬが・・・・・・・・ハム
 - すずめが・・・・・・・・とうもろこし
 - ありが・・・・・・・・砂糖
 - うまが・・・・・・・・にんじん
 - しろくまが・・・・・・・・こんぶ
 - アフリカゾウが・・油と塩と酢
- 材料がたくさん入ったサラダです。

動物たちが、サラダに入れると元気になるものを教えてくださいました。



この献立は、今年の埼玉県学校給食調理コンクール自由献立部門で「埼玉県教育長」をいただきました。



アイデアおにぎり・アイデアお弁当コンテスト受賞者

夏休みに取り組んだ《アイデアおにぎり》《アイデアお弁当》のコンテストの受賞者が決定しました。低学年はおにぎり、高学年はお弁当、とても素晴らしい作品ばかりです。

低学年は1階昇降口前の食育通りの食育掲示板、高学年は2階昇降口の食育通りの食育掲示板に掲示してありますので、ご来校の折には、ぜひご覧ください。右記の児童には、表彰朝会で校長先生から賞状が授与されます。そのほかの児童は、努力賞が担任の先生から授与されます。

9月の結果(18回、3・4年生は17回)

★ピカリン賞

第1位(18回) 6-1

第2位(17回) 2-1・2-2・2-3・3-1

第3位(16回) 1-1・1-2・1-3

★牛乳の残りがなくラス

2-1・2-2・3-1・6-2

★ペロリン賞

第1位(17回) 2-1・3-1

第2位(15回) 6-2

第3位(12回) 2-3



10月の予定



- 11日(水) 10月生まれハッピーランチ
- 17日(火) お弁当の日「通学班交流給食」
- 23日(月) クラスミニバイキング給食
- 24日(火) 4年生 五味五感①おいしさはどこで感じるのかな
- 25日(水) 学校給食試食会
- 26日(木) 4年生 五味五感②地元の食材を味わおう
- 27日(金) 4年生 五味五感③料理人といっしょに作ってみよう
- 30日(月) 4-3 和食のマナー給食
- 31日(火) 4-2 和食のマナー給食
- 11月1日(水) 4-1 和食のマナー給食



日本型食生活を知り、魚の食べ方を知ろう!



- 食育教室
- 3日(火) 1組
 - 10日(火) 2組
 - 16日(月) 3組

平成29年度 夏休みアイデアおにぎり・お弁当コンテスト 受賞者一覧

アイデアおにぎり						アイデアお弁当					
No.	学年	組	名前	部門	賞	No.	学年	組	名前	部門	賞
1	1	1	都丸 つぐみ	アイデア	優秀賞	1	4	1	平田 大地	アイデア	優秀賞
2	1	1	浅川 凜佳	アイデア	優秀賞	2	4	1	金子 陽菜乃	アイデア	優秀賞
3	1	1	伊藤 佑弥	アイデア	優秀賞	3	4	1	高崎 夏実	バランス	優秀賞
4	1	1	古土井 蒼	アイデア	優秀賞	4	4	1	成合 暖	バランス	優秀賞
5	1	1	杉本 太一	バランス	優秀賞	5	4	1	遠藤 佐和	バランス	優秀賞
6	1	2	大宮 光莉	アイデア	優秀賞	6	4	2	田口 悠翔	アイデア	優秀賞
7	1	2	榎並 駿牙	アイデア	銀賞	7	4	2	阿部 百花	アイデア	優秀賞
8	1	2	岡田 すばる	アイデア	優秀賞	8	4	2	千種 あおい	バランス	優秀賞
9	1	2	金子 愛佳	アイデア	優秀賞	9	4	2	村上 穂花	バランス	優秀賞
10	1	2	片野 惺	バランス	銅賞	10	4	2	田口 大悟	バランス	優秀賞
11	1	3	小笠原 佳吾	アイデア	優秀賞	11	4	3	山田 莉奈	アイデア	優秀賞
12	1	3	大野 快斗	アイデア	優秀賞	12	4	3	大森 蒼依	バランス	優秀賞
13	1	3	加藤 圭恭	アイデア	優秀賞	13	4	3	須藤 すみれ	バランス	優秀賞
14	1	3	藤島 月	アイデア	優秀賞	14	4	3	葛西 優吾	バランス	銅賞
15	1	3	小松 将太	バランス	優秀賞	15	4	3	千葉 智裕	バランス	優秀賞
16	2	1	加納 実弥乃	アイデア	優秀賞	16	5	1	両面 良	アイデア	金賞
17	2	1	須藤 大地	アイデア	優秀賞	17	5	1	田中 朝陽	アイデア	優秀賞
18	2	1	鎌田 花渚	アイデア	優秀賞	18	5	1	加藤 愛海	バランス	優秀賞
19	2	1	東 紅杏	アイデア	優秀賞	19	5	1	小嶋 美優	バランス	優秀賞
20	2	1	織間 由羽	バランス	優秀賞	20	5	1	藤島 陸史	バランス	金賞
21	2	2	青柳 堅之祐	アイデア	優秀賞	21	5	2	山岸 春菜	アイデア	銀賞
22	2	2	鈴木 恋音	アイデア	優秀賞	22	5	2	後藤 光汐	アイデア	優秀賞
23	2	2	山崎 綾芽	アイデア	優秀賞	23	5	2	山中 水月	バランス	優秀賞
24	2	2	粕谷 瑞樹	アイデア	優秀賞	24	5	2	神田 結衣	バランス	優秀賞
25	2	2	中田 小陽	バランス	優秀賞	25	5	2	伊藤 翔梧	バランス	優秀賞
26	2	3	山口 健	アイデア	優秀賞	26	5	3	廣川 夏穂	アイデア	優秀賞
27	2	3	齋藤 咲実	アイデア	優秀賞	27	5	3	磯貝 颯汰	アイデア	銅賞
28	2	3	中山 楓	アイデア	優秀賞	28	5	3	古井 克明	バランス	優秀賞
29	2	3	石川 来実	アイデア	金賞	29	5	3	安田 大翔	バランス	優秀賞
30	2	3	山田 悠牙	バランス	銀賞	30	5	3	中山 小雪	バランス	優秀賞
31	3	1	中島 雅貴	アイデア	優秀賞	31	6	1	関根 文	アイデア	優秀賞
32	3	1	濱野 美彩	アイデア	優秀賞	32	6	1	大輪 海空	バランス	優秀賞
33	3	1	成田 壮吾	アイデア	銅賞	33	6	1	森田 来夢	バランス	優秀賞
34	3	1	鈴木 愛実	アイデア	優秀賞	34	6	1	田村 亜廉	バランス	優秀賞
35	3	1	根岸 歌	バランス	優秀賞	35	6	1	小林 怜央	バランス	優秀賞
36	3	2	加藤 伶鳳	アイデア	優秀賞	36	6	2	藤浦 未来	アイデア	優秀賞
37	3	2	岡澤 亜衣渚	アイデア	優秀賞	37	6	2	鴨志田 桃	アイデア	優秀賞
38	3	2	都丸 瑛翔	バランス	優秀賞	38	6	2	大矢 蓮琉	バランス	優秀賞
39	3	2	内田 結麻	アイデア	優秀賞	39	6	2	渡辺 彩来	バランス	優秀賞
40	3	2	鈴木 郁翔	バランス	優秀賞	40	6	2	築嶋 桜花	バランス	銀賞
41	3	3	小島 光紗	バランス	金賞						
42	3	3	友中 勇心	アイデア	優秀賞						
43	3	3	白濱 龍一	アイデア	優秀賞						
44	3	3	武井 昉史	アイデア	優秀賞						
45	3	3	新井 翔太	アイデア	優秀賞						

