



食育だより

平成29年11月1日(水)
内牧小学校

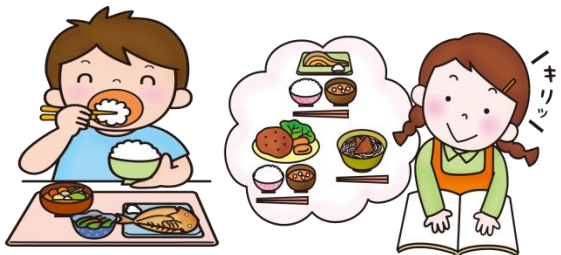
秋の深まりを感じる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物を作ってくださっている農家さんや、運搬する人、販売する人などの食にかかわる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。

今月の給食目標

安全に気を付けて、運搬や配膳を
しましょう



早いもので、今年もあと2か月となりました。寒さもだんだんと厳しくなってきましたが、寒さに負けないように、なべ料理や実だくさんの汁物などで体を温めて、元気に冬を乗り切りましょう。



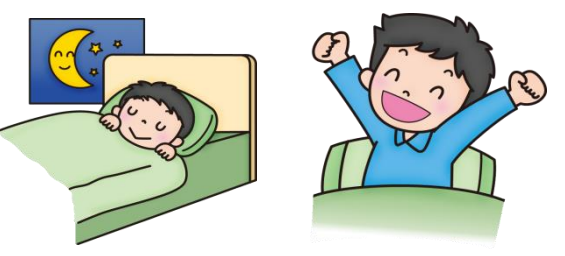
1日3食、栄養バランスがとれた食事をとりましょう



外出後や食事前などには、石けんを使ったていねいな手洗いや、うがいを行います。



外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。



早寝早起きを心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう。

食べることは生き物の命をいただくこと！

みなさんが、毎日食べている食べ物は、もともとは、生きていたものばかりです。

わたしたちは牛や豚、鶏などの動物や魚をはじめとして、米や野菜といった植物の命をいただいています。

また、肉を例にすると、牛、豚、鶏などを育てる生産者や、と畜（家畜を解体して、食肉とするために加工する）をする人、また肉を販売する人、料理をする人などがいることによって、わたしたちは肉を食べることができるのです。

毎回の食事の時には、食べ物となる生き物をはじめ、食に携わるさまざまな人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをするように心がけましょう。



今年も 大根レシピコンテストを実施します。

大根のおいしい季節になりました。日本人の野菜の消費量の第1位は【大根】だそうです。みなさんは、どんな大根の食べ方をしているのでしょうか？

この季節になると、内牧小学校の学区では、おいしそうな大根がたくさん栽培されています。

内牧っ子の生活に大変なじみのある野菜の『大根』なので、ぜひこの大根を使った料理をいろいろ食べてもらい、地域の味や料理となるものを考えてもらいたいと思います。そこで、今年度も『大根レシピコンテスト』を実施いたします。

本日、用紙を配布いたしました。おうちの方と相談したり、自分で考えたりと自由です。ぜひ、みなさん取り組んでください。

おいしい料理を料理を考えてね！

募集期間 本日～12月11日(月)

随時、担任の先生に提出してください

発表 食育だより冬休み号

優秀者には、金賞・銀賞・銅賞を決め、賞状を授与いたします。また、校内掲示をして、作品を紹介したいと思います。



4年生 五味五感体験学習を 3日間実施しました！！

- 1日目【10月24日(火) テーマ おいしさはどこで感じるのかな？】
 2日目【10月26日(木) テーマ 素材の味を確認しよう】
 3日目【10月27日(金) テーマ 自分でやってみよう】

NPO法人もぐもぐの松成容子先生はじめ会員の先生方や上野「水月ホテル」料理長の大河原実さん、地域の農家の斉藤千松さんのご協力をいただき、貴重な体験学習ができました。



五味を感じる
体験です。



かぶの栽培のお話を聞きました。



地元食材のかぶを使って！！「焼いたもの」「茹でたもの」どっちが好み？



この体験活動には、4年生の保護者の方のご協力をいただきました。お忙しい中、ご理解・ご協力ありがとうございました。

ご協力いただきました保護者のみなさんは、下記の通りです。今後も本校の特色である『食育』に、ご支援ください。

- 1組 荒木友さんの保護者様、遠藤佐和さんの保護者様、濱島勇生さんの保護者様、藤原璃奈さんの保護者様、渡辺桃花さんの保護者様
 2組 田口大悟さんの保護者様、田口悠翔さんの保護者様、千種あおいさんの保護者様、茂木虎太郎さんの保護者様、会澤彩花さんの保護者様、村上穂花さんの保護者様、榎本壮真さんの保護者様、
 3組 佐藤依央さんの保護者様、田口結菜さんの保護者様、小久保迅さんの保護者様、千葉智裕さんの保護者様、高橋大智さんの保護者様、高橋悠菜さんの保護者様



おいしい！！
本物の味！！



プロの料理人と一緒に「かぶら蒸し」を作りました。

給食試食会 実施

10月25日(水)、毎年恒例の給食試食会が実施されました。たくさんのPTAのご参加をいただき、ありがとうございました。毎日の給食作りの様子や、特色ある本校食育活動のお話をさせていただき、その後、給食の試食となりました。献立は、「秋の香りごはん、牛乳、豚肉のつけ焼き、塩昆布炒め、柿」でした。

みなさまから頂いたご意見を参考に、今後も安心して安全なおいしい給食作りを目指します。今後も、ご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

文化実行委員の皆様、計画・準備等、ありがとうございました。大変お疲れさまでした。



11月の予定

- | | |
|----------------|---------------------------|
| ○4年生和食のマナー給食 | 1組1日(水) (2組・3組は10月実施済み) |
| ○11月生まれハッピーランチ | 17日(金) |
| ○なかよし交流給食 | 16日(木) |
| ○5年生 わかめの体験学習 | 21日(火) |
| ○6年生 魚の体験学習 | 10日(金) |
| ○食育教室 | 1組6日(月) 2組15日(水) 3組22日(水) |
| ○早寝・早起き・朝ごはん運動 | 17(金)から24日(金)の1週間 |
- 埼玉県のマスコットコバトンとさいたまっちが、内牧小学校に来てくれます。楽しみに登校してください。



10月の結果(20回)通学班交流給食を除く

- | | |
|--------------|------------------|
| ★ピカリン賞 | ★ペロリン賞 |
| 第1位(20回) 3-1 | 第1位(20回) 3-1 |
| 第2位(19回) 1-3 | 第2位(17回) 2-1 |
| 第3位(17回) 1-1 | 第3位(16回) 5-1・6-2 |
- ★牛乳の残りが少ないクラス
2-1・2-2・3-1・3-3



