

きゅうしょくだよい

令和5年10月31日
小平市立小平第七小学校
校長 神子 知浩
栄養士 武藤 洋子

朝晩はだいぶ冷え込むようになりました。11月は昔の呼び方で「霜月(しもつき)」と言います。霜が降りて寒くなる月という意味です。寒くなると風邪やインフルエンザが流行します。1日3食しっかり食事をして体力をつけ、免疫力を高めて病気を予防しましょう。

11月の給食もくひょう

感謝の心で食事をしよう

11月23日は勤労感謝の日です。みんなで生産の喜びを祝い感謝する日です。今、私たちは食糧に恵まれています。世界を見るとそうではない人が数多くいます。一つ一つの食べ物ができるまでにはたくさんの人の手がかかっています。食べ物を大切に、1日3食、感謝して食べましょう。



11月のこんだて

13日(月) アップルトースト

紅玉りんごを使います。紅玉りんごは、酸味のあるりんごで、お菓子作りなどにぴったりのりんごです。小ぶりなりんごで皮は赤いです。

24日(金) 五穀おこわ「和食の日」

23日(木)は勤労感謝の日です。働くことを喜び感謝する日です。秋の実りに感謝し、五穀豊穡を祈る日でもあります。五穀(七分つき米・もち米・麦・あわ・きび)入りのごはんを作ります。また、11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。小平野菜をたっぷり使ったおひたしや、だしのうま味が効いた豚汁を作るので味わって食べてください。

27日(月) 吹き寄せごはん

風に吹き寄せられた落ち葉を思わせるように、秋の味覚を盛り合わせた混ぜごはんです。栗やしめじなどが入っています。人参はもみじといちょうの形に型抜きし、混ぜごはんの上に散らします。



委員会活動

七小給食委員会の活動を紹介します。

リザーブ給食決め

毎学期末に行うリザーブ給食のメニューを決めています。種類は何にするのか、その中からいくつ選ぶのか等、毎回全員で話し合いながら決めています。2学期のリザーブ給食は12月に行います。何のリザーブに決まったか楽しみにしてください。

クラスごとの食育活動

昨年度は給食に取り入れられるような料理を考えました。今年度はどんな活動をするかをクラスごとに考えて決めます。昔の給食と今の給食を比較するクラスやポスターを作るクラス、料理を考えるクラスなどそれぞれがやりたいことを考えて活動します。

ななしょうランチくん

6日(月) 3の2「みかんゼリー」
10日(金) 6の3「大学芋」

「ななしょうランチくんクイズ」で1位になった、3年2組と6年3組からのリクエストです。デザートのリクエストです。どちらもとても人気のあるメニューなので楽しみにしてください。

11月の小平野菜

今が旬！新鮮な小平産の野菜を食べて、風邪などの感染症を予防しましょう。

旬の野菜はビタミン類などの栄養素を多く含みます。

さつまいも・里芋・ずいき(里芋の葉柄)・ねぎ・ブロッコリー・だいこん・キャベツ

小松菜・ほうれん草・にんじん・かぶ・赤かぶ・白菜・白菜キムチ・ゆず

今月のさつまいもは、川里さんの畑から届けてもらいます。

さつまいもの旬は秋です。甘くて美味しいさつまいもを味わって食べてください。

