

しょく いく

食育だより

むつみちゅうぶしょうがっこう
六ツ美中部小学校
えいようきょうゆ さかもとふみよ
栄養教諭 坂本文代
だいごう
第6号



あき ふか 秋が深まってきました。ふゆ あしおと 冬の足音もすぐそこまで聞こえています。こんげつ にち きんろう 今月は、23日に勤労感謝の日があります。わたし たちは、ふだんにげ 普段何気なくしょくじ 食事をしてしまいがちですが、その裏には食べ物ものを育てる人そだや運ぶ人ひと、料理はこをする人ひとなどたくさんりょうりの人の働きひとがあります。こうした方たちかたへの感謝かんしゃの気持ちきもちを忘れないわすようにしましょう。

食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち



かんしゃ きもち
感謝の気持ちを
わす
忘れずに…



< 「いただきます」と「ごちそうさまでした」 >

みなさんは、「いただきます」と「ごちそうさま」をきちんとい言っていますか。きゅうしょく ようす 給食の様子を見ると、おろそかみになっている人ひとを見かけることがあります。「いただきます」「ごちそうさま」の意味いみを理解りかいし、こころを込めてあいさつをしましょう。



「いただきます」には、にく さかな やさい くだもの こめ などの命いのちをいただいていることへの感謝かんしゃの意味いみがあります。



「ごちそうさま」には、しょくじ のためにかまわ 駆け回っていた人ひと（食材しょくざいを育てた人そだ、運んでくれた人はこ、調理りょうりしてくれた人ひとなど）への感謝かんしゃの意味いみがあります。

＜ 手洗いをしっかりしよう ＞

これから、寒くなるにつれインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行りはじめます。予防のためには、手を石けんできれいに洗うことが大切です。水が冷たくなる季節ですが、外から帰った後、食事の前、トイレの後などにきちんと手を洗いましょう。



ただ 正しい手の洗い方



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

＜ 作ってみよう！給食メニュー ＞

げんき 元気サラダ

「サラダでげんき」のお話に出てくるサラダを給食用にアレンジしています。

★ 材料 ★

(4人分)

ハム	40 g
にんじん	40 g
キャベツ	160 g
ホールコーン缶	60 g
塩昆布	10 g
かつお節	4 g
A 酢	大さじ 1
油	小さじ 2
砂糖	大さじ 1



作り方

- ① ハムは短冊切り、にんじんとキャベツはせん切り、きゅうりはうす切りにする。
(給食では野菜をゆでます。)
- ② Aをボールに入れ、よく混ぜる。
- ③ ①にホールコーン、塩昆布、かつお節を入れ、②をかけてよく混ぜれば出来上がり☆