

だんだん寒くなり、日中との温度差が大きい季節になりました。体調を崩しやすい季節なので、十分注意しましょう。また、11月は茨木市食育推進月間です。いつも食べている給食など食べ物について考えてみましょう。

給食の様子

「いわしのしょうがに」

10月3日（火）は「いわしのしょうがに」ができました。担任の先生から魚の食べ方を聞いて上手に骨をとって食べていました。またご家庭でもチャレンジしてみてくださいね。



1年生

「むずかしかったけど
 きれいにとれたよ」
 とても上手です！



6年生

慣れた様子で
 おいしそうに
 食べていました！



先生の話聞いて
 みんな一生懸命チャレンジ
 していました。



「サラダでげんき」

10月18日（水）は「サラダでげんき」ができました。1年生の国語の学習で登場するサラダを給食でアレンジしています。前日から楽しみにしていた児童がとても多く、実際に食べたあとに「おいしかった」「物語を久しぶりに思い出した」「このサラダおいしい」と感想を教えてくださいました。



<1年生国語の教科書引用>

がつ いばらきししよくいくすいしんげっかん
11月は『茨木市食育推進月間』です

いばらきし しよくいく しよく ティー
茨木市の食育 食の『4つの“T”』

しよく い うえ か みなもと
「食」はわたしたちが生きていく上で欠かすことのできない、いのちの 源 です。

ただ しよくせいかつ おく げんき ころから
正しい食生活を送り、元気な心と身体でいる

ためには、「つくる・たべる・つどう・つたえる」の

しよく ティー たいせいつ ひとり
食の『4つの“T”』が大切です。わたしたち一人

しよく ティー いしき しよくせいかつ
ひとりが食の『4つの“T”』を意識し、食生活の

かいぜん む と く ひつよう
改善に向け、取り組む必要があります。



つた にほん あじ
伝えたい日本の味



にほん はる なつ あき ふゆ し き きせつ おい そだ た もの た
日本には、春・夏・秋・冬の四季があり、その季節ごとに美味しく育った食べ物を食べられるのは、
にほん しよくぶんか きゆうしよく にほん あじ にほんかくち きょうどりようり で
日本の食文化のよいところです。給食でも「日本の味めぐり」として、日本各地の郷土料理が出ること
とがありますね。「和食」のよさや工夫、季節や気候を活かした食事など、この機会に考えてみましょ
う。

わしよく
「和食」のひみつ

- ① 食材とそざいの味
- ② 健康的な食事
- ③ 自然のうつくしさを表現
- ④ 行事とのつながり



あじ
そざいの味をいかすために

わしよく ささ
和食を支える
縁の下の力持ち

み つく だす
うま味を作り出す

じょうず かつよう
上手に活用することで
素材の味が生かされ、
おいしい料理を！

→ だし を活用します

★ こんげつ りめん
★ 今月は裏面もあります。クイズにも挑戦してみましょう。

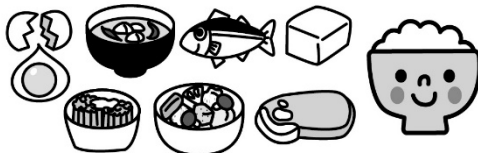
がつにじゅうよっか わしょく ひ
11月24日は「和食の日」



和食の日は、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯
(150g 当り)

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかのすきにくくなります。

和食の基本は「だし」

だしは和食の基本と言われています。だしをいれることによって料理がとておいしくなります。だしがとれるのはかつお節、昆布、いりこなどが有名です。給食のみそ汁やすまし汁などは毎回給食場でだしをとっています。何のだしを使っているか味わいながら食べてみてください。



後日、和食についてのポスターを配布します。ご家庭で和食についてのお話をしてみてください。



が つ にじゅうよっか きゅうしよく わ し ょ く こ ん だ て
11月24日の給食 和食献立



11月24日（金）「和食の日」 給食で和食献立がです。

- ・ごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・さかなのつけやき
- ・ごじる
- ・てづくりしそひじきふりかけ

臭汁

にほん きょうどりょうり
日本の郷土料理。

だいず
大豆をすりつぶしたものを「臭」といい、「臭」が入ったみそ汁が臭汁

給食場で「だし」をしっかりといていただきます。

「だし」の味を味わってみてください。



みなさんは「まごは（わ）やさしい」について知っていますか？

和食は体に必要な栄養をバランスよくとることができる健康的な食事です。

「まごは（わ）やさしい」は和食に欠かせない身近な食材の頭文字のことです。

- ま・・・豆類
- ご・・・ごま
- わ・・・わかめなどの海藻類
- や・・・野菜
- さ・・・さかな
- し・・・しめじなどのきのこ類
- い・・・いも類

給食でも探してみてくださいね。

しよくいく

食育クイズ

料理につかう調味料で「さ・し・す・せ・そ」の「そ」は
なんでしょう。

- 1、しょうゆ
- 2、みそ
- 3、ソース



そ：「そ」 し：「し」 す：「す」 せ：「せ」 せ：「せ」 せ：「せ」 せ：「せ」 せ：「せ」
2 こたえ