

しょくいく 食育だより



平成29年(2017年)
11月号
明石市立二見小学校

台風が過ぎ、久しぶりの秋晴れが見られました。日ごとに秋が深まり、寒くなっていていますね。「美のあき」といわれるこの時期は、新米や脂がのった旬の魚が多くお回り、とてもおいしい季節です。様々な旬の味を楽しんでください。また、これから迎える冬に向けて、いろいろな種類のものをバランスよく食べて、風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

11月の給食目標 《給食に使われている食べ物を知らよう》

こんだてひょうに注目してみよう！！

平成29年(2017年) 11月こんだてひょう(B)

日(曜)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)
こ	★は季節の料理 ごはん ホキのなんばんづけ もやしのいために ★さとやまじる みかん 牛乳	★は季節の料理 パン ★もりのきのこ チャウダー ごぼうサラダ フルーツミックス 牛乳	★は兵庫の食材 おやこどん (ごはん・ おやこどんのく) ごまずあえ 牛乳	ごはん あじつけの ちくせ だ
ん	□ごはん(米)	□コッパパン(小麦) 50	★□ごはん(米) 70 ★○とり肉 35 □サラダ油 1	□ごはん(米) 70 ○味噌つけのり 2
だ	○ホキ □か □	○とり肉 20 ○ベーコン 5 □じゃがいも 40 △玉ねぎ 35	★△玉ねぎ 55 ○かまぼこ 15 ★△青ねぎ 5	○とり肉 20 □里芋 15 △ごぼう 8 ○ちくわ 10 ○ひら天 10 △こんにゃく 7 △にんじん 7 △干ししいたけ 0.3 △いんげん 2 □サラダ
て				

その③ □○△に注目！

こんだてひょうには、食材の前に□や○や△のマークがついています。3つが揃ったバランスのよいこんだてになっています。

- (黄色のなかま)
→おもにエネルギーのもとになる
- (赤色のなかま)
→おもに体をつくるもとになる
- △ (緑色のなかま)
→おもに体の調子をととのえる

その② どんな食材が入っているのかな？

その日の給食に使われている食材が書いてあります。どんな食材が使われているかチェックしてみましょう。



その① ★マークに注目せよ！！

みなさんに注目してほしいこんだてや食材の日には★マークをつけています。この日は特に、みなさんに伝えたい想いがこめられています。月によって変わるので、ぜひ注目して見てみてください。

★11月注目のこんだて★

- 11月8日(歯によいこんだて)
- 11月9・17・20日(季節の料理)
- 11月21日(食べよう兵庫の食材)
- 11月24日(和食給食の日)

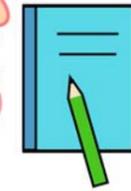
ふだんからしっかり噛んで食べていますか？

11月8日は1(い)1(い)8(は)の日で、給食でもかみごたえのある「歯に良いこんだて」が登場します。大人の歯は人にもよりますが、だいたい28本あります。そのうち20本があればなんでもかめておいしく食べることができると言われています。80歳になったときに自分の健康な歯を20本以上保てるように、今からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

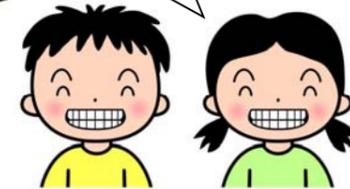
★よく噛んで食べるとこんなにいいことがあります！★



のう 脳 の 働 き
が よ く な る



むしほ 虫歯を
ふせぐ



ここぞという
ときに力ができる

6年生が体験！
「噛むとあごをいっぱい使うんだな〜」



給食チャレンジで苦手なものにも挑戦！



二見っ子のみんなは今、「給食チャレンジ！」などで苦手な食べ物にも挑戦をしています。これまでに、苦手な人が多い「さんま」や「もずく」が給食に登場しましたが、ひとりひとりが自分に合った級を目指して、全員が苦手なものにも挑戦することができました。

そのあとにも「給食では食べられなかったけど、家で練習して食べられるようになったよ」と教えてくれた人や、残食なくそう宣伝部を作って、残食(給食の残り)ゼロを目指しているクラスもありました。最近では、給食チャレンジ以外の日でも毎日食缶がピカピカのクラスがとても多いです。何よりもひとりひとりが苦手なものにも挑戦して、しっかりと給食を食べてくれることがとてもうれしいです。11月からは「残食をなくそう月間」を給食委員会の人たちが企画してくれています。この調子で二見小学校の残食をへらしていきましょう。

お知らせ

11月24日(金)は1(い)1(い)2(に)ほん4(し)よくの日で和食給食の日です。給食に牛乳がつかまないので、必要な人はお茶を持たせていただきますよう、よろしくお願いします。