

心も体も元気な子供を育成するために 家族みんなではやね・はやおき・あさごはんを実践しよう!!

きゅうしょくだより

～明るく☆仲良く☆根気よく～

仙台市立向山小学校
令和元年度11月号



寒くなってきました。🍁🌿🍁🌿🍁🌿🍁🌿🍁🌿🍁🌿

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ているようです。朝・夕の冷え込みが厳しくなり、布団から出るのが難しくなってきました。

これからの季節は、インフルエンザ等がはやってきます。服装に気を付けて、うがい・手洗いをして、風邪をひかないように注意しましょう。



11月24日は 和食の日

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食」の日です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さを考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。そこで、22日は、「さば節」と「昆布」を使った「すまし汁」にしました。五目豆には干しいたけも入って「うまみ」たっぷりの煮物となりました。

当日の献立
ごはん 牛乳
さばのごまだれかけ
五目豆 すまし汁

野菜をたくさん使った五目豆です。具材は小さめに切っているので、箸使いの練習にもなります。

21日から、新米になりました。宮城県産ひとめぼれです。

さば節・昆布を使った、すまし汁です。



試食会がありました

21日、第6学年PTA 行事による試食会が行われました。4時間目は、「栄養バランスの良いお弁当を考えよう」をテーマにした授業に参加いただきました。給食時間は、子供たちとは別に給食を食べていただきましたが、給食のメニューに関する質問にお答えしたり、食生活に関する情報交換を行い、有意義な時間となりました。参加された13名のみなさん、ありがとうございました。

当日の献立

ごはん
牛乳
八宝菜
もやし中華和え
パイナップル(缶)



・念願の「もやしの中華和え」を食べることができてうれしい！
・家で作ると、「もやしの中華和え」がうまくできない。
などの声が聞かれました。

～授業内容の一部紹介～

☆お弁当のルール “おいしそう”

お 大きさ

い 彩り

し 主食：主菜：副菜＝3：1：2

そ それぞれ異なる調理法

う 動かない

お弁当の日などにご家庭でも話題にしていればと思います！



お弁当箱の大きさエネルギー量との関係

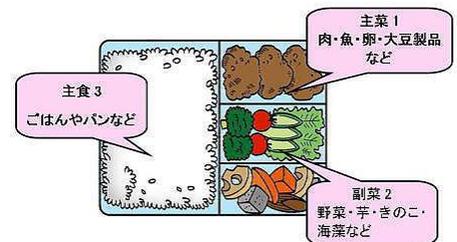
お弁当箱の容量(ml)

= 1食に必要なエネルギー量(kcal)

例えば、700mlなら700kcalです。

お弁当箱の裏側に記載があるものもあります。分からない時は、水を入れて量ると分かります。

お弁当に詰める割合



給食室からこんにちは



学習発表会が終わりました。そして、教室にはストーブが入るようになりました。また、冬がやってくるのだなぁと感じています。今年の夏も猛暑で、「早く涼しくなればいいのに。」と思っていましたが、あっという間に寒くなってしまいました。

最近、3年生の女子児童から、「切干大根のサラダのレシピが知りたい！」とリクエストを受けました。詳しく話を聞いてみると、おうちの人が作ってみたいと言っていたとのことでした。レシピを伝えたところ、さっそく作っていただいたようで、「おいしかったです！」との声をいただきました。レシピを問い合わせいただいたこともうれしかったのですが、家庭で給食が話題の一つになっていることがうれしく思いました。楽しみにしてくれている子供たちのために、頑張ろうと思う今日この頃です。