

(きゅうしょくだより)



描：中北小学校 6年

かみきょうどうちようりじょう

上共同調理場 (文責：渡邊)

食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋・・・

プロ野球選手は、食事を選ぶ力をしっかり身につけて、長いシーズンを戦います。

(少年写真新聞給食ニュース10月号より抜粋)

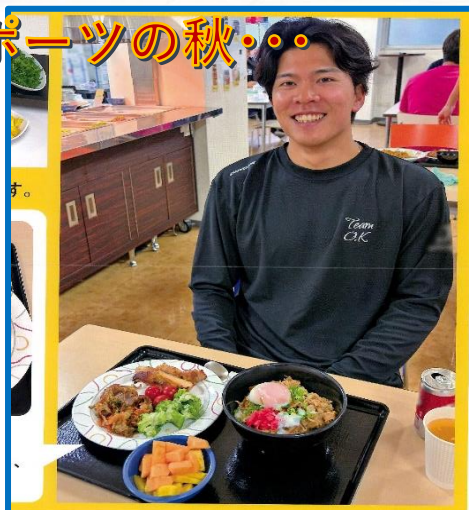


早川隆久選手の「食」のこだわり

- ・炭水化物は量を調節する
- ・たんぱく質は吸収率を考えてとる
- ・栄養のことを考えて、自炊する

早川選手から子どもたちへのメッセージ

小・中学生は、成長段階にあって、毎日のエネルギーの消費が激しいと思うので、工夫をしながら、食べたいものをたくさん食べて、体をつくってください。



管理栄養士 金剛地舞妃さんから子どもたちへのメッセージ

何でも食べられるようになることがとても大事だと思います。苦手なものや、食べたことのないものでも、経験だと思って、子どもの頃からチャレンジしてみてください。

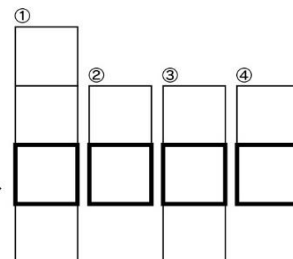


※二次元コードから「子どもたちへのメッセージ」が見られます。公開期限は2027年3月31日までです。

10月は食品ロス 月間!

食育パズル

ヒントの①～④に当てはまる文字を入れて、太い枠の文字を横に読みます。



ヒント 食品ロスを防ぐには……

- ①給食を〇〇〇〇食べよう
- ②〇〇に食べる時は手前から取ろう
- ③賞味〇〇〇が過ぎてもすぐに食べられなくてはならないよ
- ④必要な〇〇だけ買おうね!

きゅうたん

©少年写真新聞社2026

↓あおのりたっぷり ↓しっかりこねて ↓かたちをととのえて焼きました



のり塩クラッカーの作り方 (およそ20枚分)

【材料】小麦粉 200g / 砂糖 18g / 塩 0.5g / バター 70g
あおのり 5g / 牛乳 28cc

【作り方】①バターををとかす②小麦粉と砂糖、塩、あおのりをまぜる③まぜた②にバターと牛乳をいれてこねる④棒状にかたちを整えラップをして30分やすませる⑤3mmほどの厚さに④の生地を切って焼く

(170℃13分 焼き色をみてみましょう)



9月の一コマ写真

じゅうごや まんげつ 十五夜の満月パン。うさぎをぬいてシチューをいれて食べるアイデアもありました。



↑ごはんの具をつぎわけています。↑この釜を使わない日はありません。

9月もまだまだ暑い日が続いています。釜 (大きな釜) の前をはじめとても暑い中での作業です。