



(きゅうしょくだより)

書：上小学校 給食委員 5年
かみきょうどうちょうりじょう
 上共同調理場 (文責：渡邊)

11月8日は強い歯をつくる食べ物 いい歯の日

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強したりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



たんぱく質 <small>さかな にく たまご だいず だいずせいひん</small> 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など 	カルシウム <small>ぎゅうにゅう こぎょ だいずせいひん いちぶ</small> 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など
ビタミンA <small>りよくおうしょく やさい</small> レバー、緑黄色野菜など 	ビタミンC <small>やさい いもくだもの</small> 野菜、いも、果物など
ビタミンD <small>ぎよかいりい</small> 魚介類、きのこなど 	いろいろなものを食べようね! きゅーたん <small>©少年写真新聞社2024</small>

図書×給食 コラボ



本に関連した給食が登場します。献立表の★マークが目印です。(以下、本の題名)

- 「やきざかなののろい」
- 「どんぐりむらのぱんやさん」
- 「せかいいちまじめなレストラン」
- 「ほうれんそうカレーききいっぱつ！」
- 「11ぴきのねことへんなねこ」



感謝して食べよう

わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられています。また、動植物などの自然の恵のおかげで成り立っています。給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。



10月の調理作業の様子↓



11月24日は和食の日

2013年に和食は【ユネスコ無形文化遺産】にとうろく登録されています。

和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事などとの結びつきがあります。和食のよさについて考えてみましょう。

和食の配ぜんのき本

和食の配ぜんは、主食のごはんを左に、しる物は右に置きます。はしは、手前にそろえて置きます。また、主菜は右におく、副菜は左におくようにします。

副菜 おもにほろのりやとりのえりる食品が多くふくまれます。	主菜 おもにほろをつくるものになる食品が多くふくまれます。
主食 おもにエネルギーのもとになる食品が多くふくまれます。	しる物 ほろをつくる ほろのりやとりのえりる食品や水分などがふくまれます。