



食育通信 いただきます！

11月号

毎月19日食育の日は、ふるさとくまさんデー

東陽学校給食センター
文責 栄養教諭 松田

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。急な冷え込みで、がぜをひきやすい時期です。栄養バランスのよい温かい給食で、子ども達を応援していきたいと思ひます。



11月

食育目標：バランスよく食べよう。

給食目標：赤・黄・緑の働きを知ろう。

○ 献立の基本を知って、バランスよく食べよう！



主食・主菜・副菜・汁物がそろると、栄養バランスのよい献立になります。



主食

ごはん パン ラーメン おにぎり

米・パン・めんなど
体の中でエネルギーのもとになります。

主菜

とりのからあげ 焼き魚 ハンバーグ 魚フライ

魚・肉・卵などで、
体をつくるもとになります。

副菜

野菜いため 野菜サラダ もやしのごまあえ おひたし

野菜・くだものなどで、
体の調子を整えます。

汁物

みそしる スープ

水分・ビタミン・ミネラルなど不足しがちな
栄養を補います。

ねんせい ごめ いね か たいけん
5年生がもち米の稲刈りを体験しました。(10月8日)



ことし とうようまちはしもと しどう ねんせい ごめ いね か たいけん たう え
 今年も、東陽町橋本さんご指導のもと、5年生がもち米の稲刈りを体験しました。田植え
 いね か たいけん つう しょく のうぎょう かんしん ふか しゅうかく よろこ あじ
 と稲刈りの体験を通じ、食や農業への関心を深め、収穫の喜びを味わうことができました
 しゅうかく ごめ きゅうしょく つか た かんり
 た。収穫されたもち米は給食に使わせていただくことになりました。田んぼの管理をして
 はしもと かんしゃ きゅうしょく りょうり ちょうり おも
 いただいた橋本さんに感謝し、給食でおいしい料理に調理したいと思います。



こめ だい へん しん し
お米の大変身を知ろう!

にほんじん こめ つか ふる しょくひん う だ
 日本人はお米を使って古くからさまざまな食品を生み出してきました。
 どのくらい知っていますか。お米の大変身を探してみましょう。



