

おうちの方  
と一緒に読ん  
でください。

# しょくいく 食育だより

れいわ ねん がつ  
令和7年12月  
こう さしょうがっこう  
甲佐小学校

えいようきょうゆ ながおか  
栄養教諭 永岡

## きゅうしょく 11/10(月)~11/14(金)「おはなし給食」※1

「おはなし給食」を11月の給食で実施しました。学校司書の小原先生と一緒に本を選んで、給食のメニューを考えました。給食センターの調理員さんが本に登場するメニューをおいしそうな給食に再現してくださいました。紹介した5つの本と給食を載せています。

※1 おはなし給食とは…絵本や物語、小説の中に出でてくる食べ物や料理などを給食のメニューとして出す取組

ひにち	紹介した本	おはなし給食のメニュー
11/10 (月) おはなし 給食①	さるかに 文:松谷みよ子 絵:滝平二郎 出版:岩崎書店	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>セルフおむすび</li> <li>さといもの煮物</li> <li>太秋柿</li> </ul>  <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>お話の中で、かにが大切に育てていた柿を出しました。この柿は、旬の太秋柿でした。10月の食育ビデオにも登場した柿です。とても甘くておいしかったです。</p> </div>
11/11 (火) おはなし 給食②	給食番長 作:よしなが こうたく 出版:好学社	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>カレーライス</li> <li>ひじきのサラダ</li> <li>みかん</li> </ul>  <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>給食番長をまねて、マンゴー・パインアップル・バナなどのフルーツをカレーのかくし味にしました。星やハートの形をしたラッキーにんじんも入っていて、楽しく食べることができました。</p> </div>
11/12 (水) おはなし 給食③	こまったくさんのラーメン 作:寺村 輝夫 絵:岡本 鳴子 出版:あかね書房	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>麦ごはん</li> <li>野菜ラーメン</li> <li>揚げぎょうざ</li> <li>レタスの梅サラダ</li> </ul>  <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>ラーメンを楽しみにしている人がたくさんいたメニューでした。時間がたっても、めんがのびないように、給食センターでの作り方も工夫をしました。</p> </div>
11/13 (木) おはなし 給食④	はなちゃん12歳の台所 著者:安武はな レシピ監修:タカコナカムラ 出版:家の光協会	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>麦ごはん</li> <li>とりのBBQソース</li> <li>はなちゃんのみそ汁</li> <li>切干大根の煮物</li> </ul>  <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>給食のみそ汁のおだしは、いつもはいりこ(いぼし)ですが、かつお節と昆布でおだしをとりました。おだしのよい香りがして、いつもとは違うみそ汁を食べることができました。</p> </div>
11/14 (金) おはなし 給食⑤	14ひきのかぼちゃ 作:いわむらかずお 出版:童心社	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃの蒸しパン</li> <li>チャウダー</li> <li>魚のラビゴットソース</li> </ul>  <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>本では、色々なかぼちゃ料理が登場します。当日は、かぼちゃの蒸しパンとかぼちゃのチャウダーを作りました。かぼちゃでいっぱいの給食は、特別な給食となりました。</p> </div>

しょくじ

# 食事のよいところを探して食べてみましょう!



みんなが一年間に食べる給食の回数は、およそ190回です。11月が終わると、約120回の給食を食べたことになります。毎日の給食をしっかり食べることで、成長するために必要な栄養をとることができます。また、給食はお昼の食事という役割だけではなく「食」に関することを学ぶ時間とされています。そのためには、給食を味わって食べてほしい、食事のよいところを見つけてほしいと思います。今月の食育だよりでは、これから給食時間がもっと楽しく・ためになるような食事の仕方を紹介します。

## 食事のよいところの見つけ方

<b>目で見る</b>  わーい!〇〇だ~。 おいしそうに焼けている! もりつけがきれい。 	<b>鼻でにおいをかぐ</b>  いいにおい~。 食欲をそそるにおいだな。 〇〇のにおいだ! 	<b>耳で音をきく</b>  パリッ ジュージュー 
<b>のどごし</b> のどを通っていく様子  ごくん つるつる すーっ 	<b>舌で感じる</b>  【温度】 あたたかい、つめたい  【味】 あまい、すっぱい、 にがい、しょっぱい、 うまい 	<b>給食時間の放送を聞こう!</b>  今日みなさんに注目してもらいたい たもの 食べ物は～〇〇です。  栄養教諭 永岡先生から、毎日の給食 について話をしています。 

食べ方を少し工夫することで、今まで気づかなかったおいしさや自分が好きな味に出会うことができます。

毎日の給食時間をとおして、食に関する新しい発見をたくさんしてみましょう。