



横島小学校
給食室

11月24日は「和食の日」

11月24日は「和食の日」です。

日本の秋は「実り」の季節であること、また「いい日本食」を「い(1)い(1)に(2)ほんしょ(4)く」と読めることからこの日に制定されました。

「和食・日本人の伝統的な食文化」は2013年にユネスコ無形文化遺産として登録され、世界から注目を集めています。私たちの大切な食文化を次の世代にも伝えていきましょう。



～「和食」の4つの特徴～

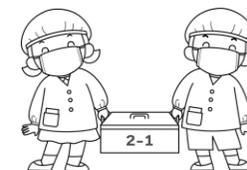
- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり



おうちで給食のメニューを作ってみませんか？

【にぼぴー】

簡単に作ることができ、気軽にカルシウムやミネラルを補給することができます。ご家庭でもぜひ、作ってみてください♪



(材料 4人分)

- いりこ・・・20g
- ピーナツ・・・20g
- ごま・・・4g
- A { 砂糖・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ2
- しょうゆ・・・小さじ1

(作り方)

- ① いりこをからいりする。
- ② Aを混ぜ、鍋に火をかける。
- ③ Aが沸騰してきたら、①とピーナツを加え、からめる。
- ④ 最後にごまをからめてできあがり♪

こんげつのもくひょう

あとかたづけをきれいにしよう!!

秋も深まり、すっかり寒くなってきましたね。

給食が始まり半年が経ちましたが、給食の後片づけにも慣れましたか？

11月の給食目標は「あとかたづけをきれいにしよう」です。給食は食べる

だけでなく、準備から片づけまでが大切です。食べ終わった食器は洗いやすい

ようにきれいにかさねて返し、机や床のごみはきちんと拾い、次の日の給食

をみんなで気持ちよく食べられるようにきれいにしておきましょう。



食べ残しは食缶の
中に入れましょう



食器はきれいに
かさねましょう



ごみはごみ箱へ。
机はきれいにふきましょう

11月8日は
いい歯の日



しっかりかんで食べようね!

よくかむと、いいことがいっぱいあるよ!!

ひ 予肥満の 防満の	み 発達味の 達覚の	こ ハッキリ ことば	の 発達脳の 達の
は 予病気の 防気の	が 予ガンの 防ガンの	い 快調胃腸 調腸が	ぜ 投球全力 球力