

食育だより

令和6年11月1日

No.7

～11月号～

山湯小学校

毎月19日は
食育の日

あき 深か 秋が深まってきました。もう少しすると冬の足音も聞こえてきますね。今月23日は「勤労感謝の日」です。給食は農業・漁業・畜産業などにかかわっている人、配送してくれる人、そして毎日心をこめて調理してくれる調理員さんなど、いろいろな人たちのおかげでできあがっています。こうした人たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

●こんげつのめあて●

しょくじ
食事のあいさつをきちんとしよう



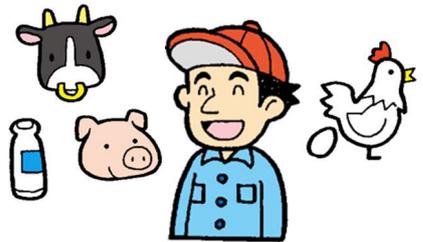
あいさつで感謝の気持ちをつたえましょう。



野菜をつくる「農家さん」



魚をする「漁師さん」



畜産物を育てる「畜産農家さん」



献立をつくる「栄養教諭」

きょうしゅく ひと
給食にはこんな人たちが
かかわっています。



給食をつくる「調理員さん」

かんしゃ きも わす
感謝の気持ちを忘れずに！

わたしたちが食べる食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。農家さん・漁師さん・畜産農家さん・調理員さんなどたくさんの人たちのおかげで給食はできています。感謝の気持ちを「いただきます」「ごちそうさま」にのせて届けましょう！



●2年生で食育の授業をしました！

2年生で「健康に過ごすための食べ方」についての授業を行いました。私たちの健康を守る3色の仲間「きんにくレッド」「パワーイエロー」「まもるグリーン」と一緒に勉強をしました。



野菜が苦手な「山湯たろうくん」が、給食の野菜をたくさん残していたら、体調が悪くなってしまいました…。どうしてかな？



健康で元気に過ごすには、
どんな食べ方がいいのかな？

●きんにくレッド・パワーイエロー・まもるグリーンと、3色の食べ物の働きについて学びました。



3色の食べ物をすききらいしないで食べる！



三角食べをして3色バランスよく食べる！



＜まとめ＞

健康で元気に過ごすには、赤・黄色・緑の食べ物をすききらいしないで食べる。

「すききらいしない」「三角食べ」の言葉は、子どもたちが出してくれた言葉です。ぜひご家庭でも、3色の食べ物を食べることにチャレンジしてみてください。

●今月24日は「和食の日」です

和食の日に合わせて、11月22日・25日は「地場もん献立」です。その中でも、おすすめの献立のレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でも新潟のおいしさを味わってみてください。

～柿入りフレンチサラダ～ 4人分

＜材料＞

・キャベツ	160グラム	・サラダ油	6グラム	・塩	ひとつまみ
・きゅうり	40グラム	・酢	6グラム	・こしょう	少々
・柿	80グラム				

＜作り方＞

- ① キャベツを千切り、きゅうりを半月切り、柿は太めの千切りにします。
- ② サラダ油、酢、塩、こしょうを混ぜてドレッシングを作ります。
- ③ ①と②をあえて完成です。

給食室では衛生のため野菜はすべて一度加熱します。