



いただきます！

平成28年 11月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 服部 悅子

11月23日は勤労感謝の日



朝晩の気温が下がり、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。給食でも、汁物など温かい料理が喜ばれます。できるだけ温かい状態で食べてもらえるよう、ぎりぎりの時間に配缶するようにしています。

さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」という、「農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日」でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にしましょう。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさん的人が関わっています。食事の際には、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



風邪に負けない体を作ろう

風邪予防のポイント

風邪予防には、毎日の生活習慣が大切となります。栄養バランスの良い食事をとり、体力をつけるために適度な運動をし、十分な睡眠をとて生活リズムを整えましょう。



《風邪予防のポイント》

① 栄養バランスの良い食事

一日三食しっかり食べましょう。
野菜不足にならないよう、注意しましょう。

② 早起き早寝で十分な睡眠

朝は、7時までに起きるようにしましょう。
夜は、9時（遅くとも10時）までに寝るようにしましょう。

③ 適度な運動

外で元気よく遊びましょう。

ほかにも…



外から帰ったときや、食事の前には石けんで手を洗い、ガラガラうがいをしましょう。

また、人混みの多い場所に出かけるときは、マスクをつけるとよいでしょう。

お弁当給食を実施しました

10月13日(木)に「お弁当給食」を実施しました。この日は「ふれあい集会」が行われ、講師の方々と楽しく交流をしながら、お弁当を食べました。



お客様との
交流 給食
でした。

にんじんをもみじ型に抜いて
砂糖で煮て、飾りました。

今月の給食から…

いそあ 磯和え

【材料 (4~5人分)】

ほうれん草1把・ホールコーン（冷凍または缶詰）50g・醤油大さじ1/2・
もみのり5g（または全形1.5枚を短冊にカット）

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、水気をよく絞って2.5cm幅にカットする。
- ② ホールコーンは、茹でて冷ます（缶詰の場合は茹でなくてもOK）。
- ③ ほうれん草・ホールコーン・醤油・のりを混ぜ合わせる。

子どもたちに人気がある野菜料理
の一つです。ほうれん草を小松菜
にしたり、もやしを混ぜてもいい
です。簡単なのでぜひお試しを☆