



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 悦子

11月23日は勤労感謝の日



あさばん きおん さ
朝晩の気温が下がり、秋の深まりを感じます。これから
さむ ほんかくてき
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、
か ぜ じょうぶ からだ つく きゅうしよく しるもの
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 あたた りょうり よろこ あたた じょうたい た
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、たくさんの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

か ぜ よ ぼう
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取り、体力をつけるために適度な運動をし、十分な睡眠をとっ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**
えいよう よい しょくじ
一日三食しっかり食べましょう。
いちにちさんしょく た
野菜不足にならないよう、注意しましょう。
やさいふそく ちゅうい
- ② **早起き早寝で十分な睡眠**
あさき ばやね じゅうぶん すいみん
朝は、7時までに起きるようにしましょう。
あさ 7じ まで 起きる ように しましょう。
よる 9時（遅くとも10時）までに寝る
よう に しましょう。
よる 9じ（おそくとも 10じ） ま で に ねる よう に しましょう。
- ③ **適度な運動**
てきと うんどう
外で元氣よく遊びましょう。
そと げんき よく あそび しましょう。

ほかにも…



そと 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。

それぞれの料理は、ボールやバットに入れて並べ、流れ作業で詰めます。



いもようかんも、手作りです。低中高で大きさを変えています。



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☆