



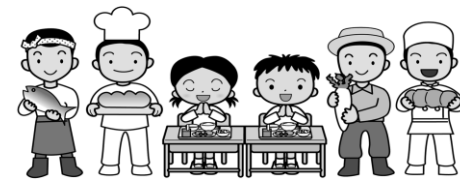
令和4年10月31日
北区立浮間小学校
校長 宮崎 史隆
栄養士 坂本 佳世子

木木の葉が赤や黄色に色づきはじめ、秋が深まってきました。

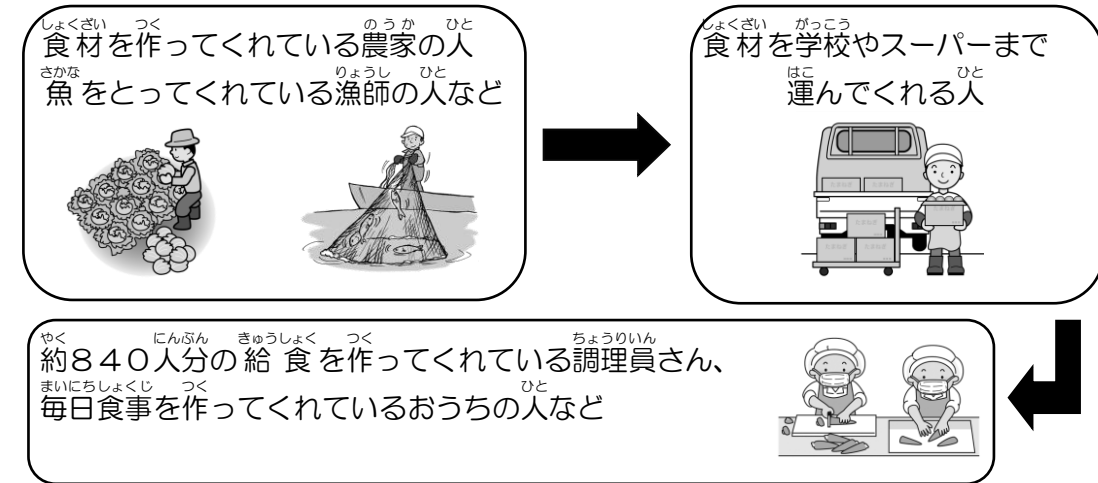
5日は待ちに待った運動会ですね。練習の疲れがたまってきていませんか。苦手な食べ物にもチャレンジし、しっかり食べ早寝早起きをして体調を整えましょう。本番では、練習の成果を発揮してすてきな姿を見せてくださいね。

11月の給食目標

感謝の気持ちをもって食べましょう



みなさんが食べている食事は、たくさんの人によって支えられています。できあがるまでどのような人が関わっているのでしょうか。



それらの人に感謝の気持ちを伝えるために、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをして、苦手な食べ物も、まずはひとくち食べてみましょう。

リクエスト給食

9月12日～16日にもう一度食べたい給食メニューを、各クラス3つずつ考えてもらいました。全てを出すことはできませんでしたが、なるべく多くのメニューを取り入れました。みなさんのクラスのリクエストメニューが出る日を楽しみにしてください。献立表の料理名の前に「★」のマークをつけました。

和食の日

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。和食を伝え、大切さを考える日とされています。給食では、ごはんを主食として行事食や郷土料理を取り入れ、みなさんに日本の食文化を伝えていきます。

和食の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
食材そのものの味を大切にしています。

自然の美しさや季節の移ろいの表現
自然の美しさなどを表現し、季節を楽しみます。

健康的な食生活を支える栄養バランス
ごはん、主菜、副菜2品と汁物の一汁三菜を基本とする食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。(給食では汁物が真だくさんなので、一汁二菜です)

正月などの年中行事と密接な関わり
日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれ、家族や地域の絆を深めてきました。

1年1組	カレーライス りんごシャーベット まっくろくろすけ	3年1組	ごまみそラーメン 二色揚げパン まっくろくろすけ	5年1組	カレーライス パリパリハニーサラダ りんごシャーベット
2組	まっくろくろすけ フルーツポンチ りんごシャーベット	2組	シュワシュワフルーツポンチ まっくろくろすけ りんごシャーベット	2組	チキンカレーライス パリパリサラダ ハーゲンダッツ
3組	まっくろくろすけ りんごシャーベット フルーツポンチ	3組	ごまみそラーメン まっくろくろすけ カレーライス	3組	ごまみそラーメン パリパリハニーサラダ ハーゲンダッツ
4組	まっくろくろすけ ミルクパン やきそば	4組	まっくろくろすけ 揚げパン カレーライス	6年1組	わかめうどん パリパリハニーサラダ ガトーショコラ
5組	まっくろくろすけ なめたけ カレーうどん	4年1組	カレーライス パリパリハニーサラダ フルーツポンチ	2組	二色揚げパン パリパリハニーサラダ まっくろくろすけ
2年1組	二色揚げパン ししゃものから揚げ りんごシャーベット	2組	カレーライス パリパリハニーサラダ フルーツポンチ	3組	パリパリハニーサラダ 揚げパン まっくろくろすけ
2組	カレーライス パリパリハニーサラダ まっくろくろすけ	3組	揚げパン パリパリハニーサラダ フルーツポンチ	6組	まっくろくろすけ フルーツポンチ カレーライス
3組	まっくろくろすけ フルーツポンチ 揚げパン				
4組	ごまみそラーメン 海藻サラダ シュワシュワフルーツポンチ				

