



11月給食だより

令和6年10月31日発行
 足立区立六木小学校
 校長 河野典義
 栄養士 北村文子

地球温暖化の影響で10月でも夏が続いていましたが、今年も残り2か月となりました。肌に触れる風がだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられます。そして、寒くなると、風邪をひきやすくなります。うがい、手洗いを忘れず、体調管理に気をつけて生活しましょう。風邪を予防するためには体をよく休めること、そして体を温めることが大切です。リズムのある生活を心がけましょう。



11月8日は強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



<p>たんぱく質 魚、肉、たまご、大豆、大豆製品など</p>	<p>カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など</p>
<p>ビタミンA レバー、緑黄色野菜など</p>	<p>ビタミンC 野菜、いも、果物など</p>
<p>ビタミンD 魚介類、きのこなど</p>	<p>いろいろなものを食べようね!</p> <p>きゅーたん</p>

六木小 11月の食育



もりもり給食ウィーク(6月) リクエスト給食



★ 1-1からのリクエスト・・・11/22(金) 「六木カレー」
六木小のみんなが大好きな六木カレー。「学習発表会」の日の給食にしました。

コシヒカリ給食



- 11月7日(木)
- ★ コシヒカリごはん
 - ★ たれカツ
 - ★ はりはり漬け
 - ★ のっぺい汁

新潟県魚沼市から届いた「魚沼米」の新米をおいしく炊きあげます。

こまつな給食



- 11月15日(金)
- ★ こまつなチャーハン
 - ★ レバーのかりんとうがらめ
 - ★ こまつな入り野菜スープ

J A東京スマイル農業協同組合より足立区産の小松菜が届きます。今年、チャーハンとスープに使います。

11月5日(火)・・・おはなし給食
★ カステラケーキ「ぐりとぐら」より

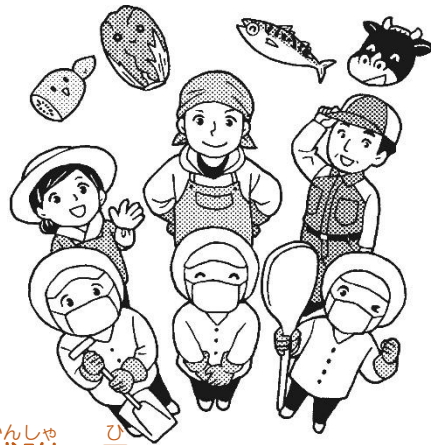


11月11日(月)・・・鮭の日
★ 鮭ときのこのスパゲッティ



感謝して食べよう

わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員など多くの人の努力や苦労によって支えられています。また、動植物などの自然の恵のおかげで成り立っています。給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。



11月23日は 勤労感謝の日

©少年写真新聞社2024



11月24日は 和食の日

和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本としているので、栄養のバランスがよい食事です。日本人の伝統的な食文化を、見直してみましょう。

Data に見る食育 ▶▶▶ 郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか？

郷土料理や伝統料理を食べている頻度

ほぼ毎日	4.7%
週に3～5日程度	8.6%
週に1～2日程度	14.8%
月に2～3日程度	20.0%
月に1日程度	15.0%
2～3か月に1日程度	13.2%
それ以下	15.7%
まったく食べない	6.5%
無回答	1.5%

月に1回以上食べている人(小計) 63.1%

郷土料理や伝統料理(自分の住む地域に限らない)を、どのくらいの頻度で食べているのかを聞いたところ、月に1回以上食べている人は63.1%でした。

農林水産省 | 食育に関する意識調査報告書 | (令和5年3月)より作成