

# きゅうしょくだより

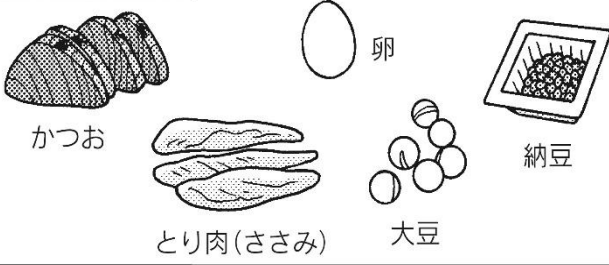

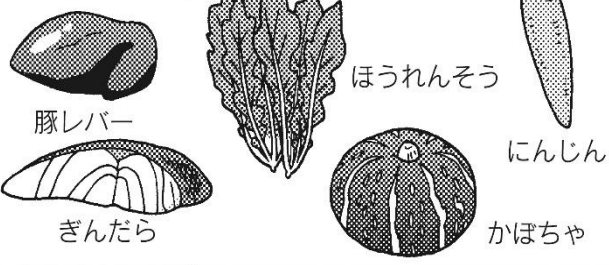
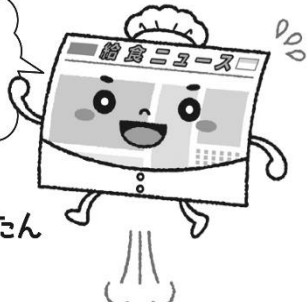
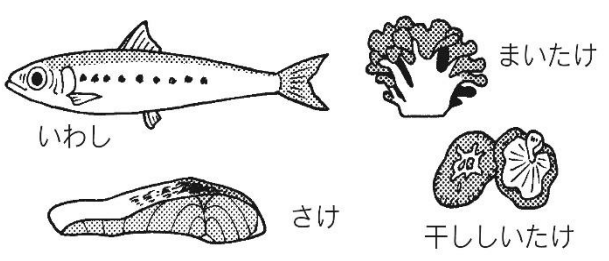
令和6年11月号  
座間市立相模野小学校  
校長 田中 恵子

## 11月8日は いい歯の日 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。



<b>たんぱく質</b>	魚、肉、卵、大豆、大豆製品など	<b>カルシウム</b>	牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など
			
<b>ビタミンA</b>	レバー、緑黄色野菜など	<b>ビタミンC</b>	野菜、いも、果物など
			
<b>ビタミンD</b>	魚介類、きのこなど	<div data-bbox="863 1749 1182 1906" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">             いろいろなものを 食べようね！           </div> <div data-bbox="1166 1765 1473 2065" style="display: inline-block; vertical-align: middle;">  </div>	
			

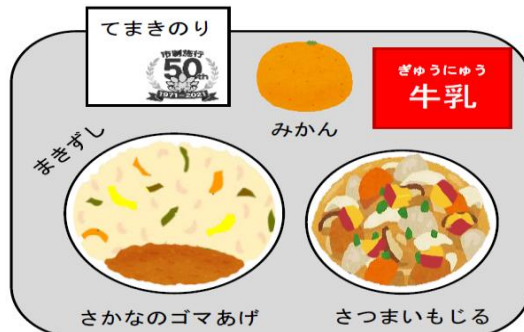
## 11月12日(火)「ざまりん給食」

座間市の給食には座間でとれた野菜や大豆をつかっています。また座間市でとれたお米や野菜、みそ、神奈川産の食材をつかった「ざまりん給食」に実施します。

### \*\*献立\*\*

- 巻きずし(手巻きのり)
- 牛乳
- 魚のごま揚げ
- さつまいも汁
- みかん

「ざまりん給食」についての動画を作りました。みてね♪



## 11月25日(月)「第63回開校記念日」

相模野小学校は11月25日(月)に63回目のお誕生日を迎えます。これを記念して、PTAから特別なデザートを用意していただくことになりました。楽しみにしててくださいね。

### 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の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恩恵のうえ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。



### 作ってみませんか?

ツナとわかめのサラダ(13日の献立より)

#### 【材料】(4人分)

- 水煮ツナ 1缶(60g)
- カットわかめ(乾燥) 2g
- キャベツ 2~3枚
- きゅうり 2/3本
- ドレッシング
  - しょうゆ 大さじ1強
  - さとう 大さじ1強
  - 酢 大さじ1強
  - ごま油 小さじ1

#### 【作り方】

- ① ツナは細かくほぐす。
- ② わかめは水につけて戻し、熱湯に通し、流水につけ、水気を切っておく。
- ③ キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにして、サッとゆでて、水でさまして水気を切っておく。
- ④ ドレッシングの材料を合わせてよく混ぜておく。(さとうがとけるまで)
- ⑤ ①~③をまぜて、④であえる。



