

きゅうしょくだより

令和5年11月号
座間市立相模野小学校
校長 山手 温子

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や、配送をしたり、食事をつくったりする人たちなど、色々な人たちのおかげで、毎日の食事をするすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

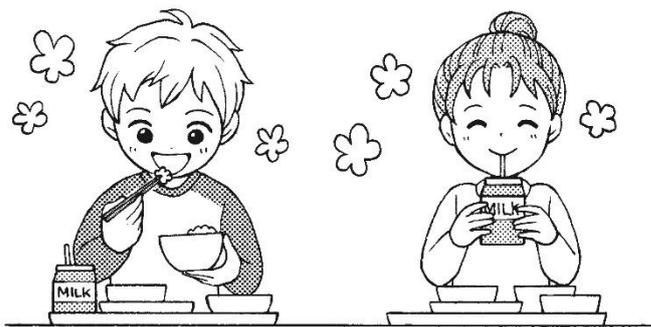
給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



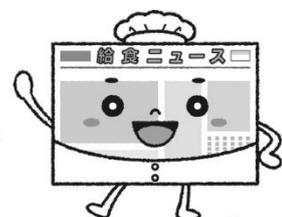
感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

感謝の気持ちを伝えてみよう！

調理員さんなどに、感謝の気持ちを伝えてみませんか。食器や食缶を下げる時に伝えたり、手紙を書いたりしてみましょう。



きゅーたん

11月10日（金）「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」11月10日（金）に実施します

献立

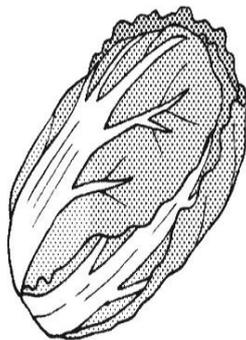
- 巻きずし（手巻きのり）
- 牛乳
- 魚のごま揚げ
- さつまいも汁
- みかん

「ざまりん給食」についての動画を作りました。みてね♪



クイズ はくさいの仲間？

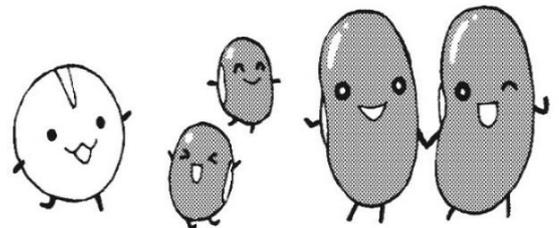
- ①レタス
- ②こまつな
- ③ほうれんそう



レタスははくさいの仲間です。こまつなは、はくさいと同じアブラナ科の野菜です。

②こまつな
はくさい

食物繊維が豊富な豆



大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、食物繊維が多く含まれている食品です。食物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を、積極的に食べましょう。

作ってみませんか？

ツナとわかめのサラダ（17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。



