



給食だより



令和6年11月29日

11月の給食目標: 献立と栄養に関心をもとう。

12月の給食目標: かぜに負けない食事をしよう。

今年もあと少しです

今年もあと1か月余りとなりました。子供たちは、4月に比べて身体面、精神面ともに大きく成長しています。成長に伴い、必要な栄養量も変化してきますので、好き嫌いせずに食べるよう指導しています。そのためにも、給食や家庭での食事を通して色々な食材に触れて食の経験を増やしてほしいと思います。そして、「苦手だけれど頑張って食べることができた」「完食できた」などの自信もつけさせていきたいと思っています。

苦手なものも食べられる力を付けましょう

小学生の発達段階はからだが著しく成長する時期です。勉強や運動など様々な場面でエネルギーやタンパク質、ビタミンがたくさん必要になります。好き嫌いをすると体に届く栄養が減ります。児童たちの心身の成長のために、学校ではなるべく残さず食べるように声かけを行っています。ご家庭でも普段からの声かけをよろしくお願いします。



からだは食べたものでできています

食べ物のもつ栄養素は皮膚や髪の毛、そして骨などからだを形作る様々なものに使われています。また、からだの中の細胞も常に新しい細胞に置き換わっていきます。全て食べたものが材料となるので、毎日の食事は大切です。自身の体のために食べるということを学校でも声かけをしていくので、1食1食しっかり食べるようにお家でもお声がけください。

体のために



来月の特別栽培米のお米は・・・

12月4日(水)に大崎市鳴子温泉地域のゆきむすびを提供します。冷めても硬くなりにくく、モチモチと粘りのある食感のお米です。

12月6日(金)には大崎市産(松山・鳴子温泉地域)の有機栽培米(ひとめぼれ)を提供します。

12月8日(日)は有機農業の日でそれに合わせて市より提供していただきます。

12月21日は冬至です

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。「かぼちゃ」は長期保存が可能です。寒い冬を健康に過ごせるように願いを込めて食べます。「ゆず」は湯に浮かべることで血行が促進され、体が温まる効果があります。12月の給食で冬至を意識した献立を提供します。



有機農業とは、化学的に合成された肥料(化学肥料)及び農薬を使用しないこと、並びに遺伝子組み換え技術を利用しないことを基本とし、環境に優しい方法で行われる農業のことです。

決められた基準に沿って栽培し、さらに国からの認証を得ることで「有機農産物」となり、有機〇〇と表示することができます。給食でよく用いる「特別栽培農産物」とは決められた基準の違いや認証が県により行われるなど違いがあります。

食育ピクトグラム: 食育の取り組みを子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字。

7 災害に
そなえよう



7. いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

皆さんは万一の災害に備え、食品の備蓄をしていますか? 通常、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかることが想定されるため、家庭では最低3日~1週間×人数分の食品の備蓄が望ましいとされています。また、災害発生時の備蓄品の収納場所、避難場所に指定されている公園や学校の情報も家族で共有しておくとう安心ですね。

作成: 大崎市学校栄養士会