

きゅうしよくだより

あうちのひと
いっしょに
よんでね!

平成24年11月

厚木市立上依知小学校

第1号

運動会、修学旅行など、行事がもりだくさんで忙しかった2学期も、あと1ヶ月ちょっとを残すところとなりました。このところ、急に冷え込んできたので、暑かったころにくらべると牛乳の飲み残しが増えてきました。寒くてもしっかり飲んで、じょうぶな体を作ってほしいなあと思います。

御協力ありがとうございました!

わが家の自慢料理コンクール



7月に、我が家の自慢料理の募集をさせていただいたところ、2名のかたからご応募をいただきました。応募いただいたレシピは神奈川県学校栄養士協議会に送らせていただきましたが、残念ながら入賞には至りませんでした。(入賞した場合は表彰式への参加と記念品が贈られます)ここで今回、応募いただいたレシピから、ひとつご紹介させていただきます。



できていますか? 「食事のあいさつ」



給食の時間には、どのクラスも日直さんの号令で、「いただきます」「ごちそうさまでした」をいっていると思いますが、ときどきちゃんと言わないで食べ始めたり、片付け始めたりしている人を見かけます。食事のあいさつは、食事マナーの基本です。「いただきます」にも、「ごちそうさま」にも、それぞれの意味があります。意味をしっかりと理解して、心をこめてあいさつがちゃんと出来るように心がけましょう。



いただきます

私たちは、魚や米、野菜、くだものなど、さまざまな命をいただいて生きています。すべての命に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」といしましょう。そして、食べ物に粗末にしないように心がけましょう。

「ごちそうさま」の「ちそう(馳走)」とは、走り回るという意味があります。食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございます、という意味がこめられた言葉です。食事の後に、心をこめていしましょう。

ごちそう
さまでした



～粗食給食を

12月12日(水)におこないます～

今年も、食事の大切さについてじっくり考える機会を作るため、粗食給食を実施します。今の日本は、お金をだせばなんでも手に入り、食べるものも世界各地から運んできたものなどで豊富にあります。しかしほんの100年ほど前まで、ほとんどの人が少ないおかずでお米をたくさん食べるといった食生活を送っていました。今年は、その時代の食事をイメージした献立にしました。いつもの給食よりもずっと少ない量ですが、しっかり味わって食べてほしいと思います。そして、いつもおなかいっぱい好きなものが食べられることに感謝の気持ちを持ってほしいと思います。

12月12日のメニュー

麦入りごはん、焼きししゃも、野菜汁、麦茶

あれ!? もうおしまい?

ごはん1粒まで



残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

強力パワーの



ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

ノロウイルスにがざらず、食中毒予防にはまず「手洗い」です。トイレの後、食事の前はしっかり手を洗い、食中毒を予防しましょう。

寒くてもしっかり

手を洗おう!

