

きゅうしょくだより

ぱくぱく



毎月19日は食育の日

平成27年11月19日

東葛城小学校



木の葉が色づき、朝晩も寒くなってきました。秋が深まってきていますね。きのこやみかん、さんまなど、食べ物がおいしくなるこの季節、秋の味覚を楽しみましょう!

寒くなりはじめは、体調を崩しやすいです。食事・睡眠をしっかりとって、食べる前には手洗いを忘れずに!



給食に使っていた、5年生・6年生が収穫した玉ねぎは、10月で終わりました。全部で157kg、小さい玉ねぎも合わせて、およそ1500個もありました。



そして、5年生が刈り取ったお米を、給食で炊いてもらっています。いつものお米より、あまくて、もちもちとしていますよ。よく味わって、いただきましょう!



わしょく ～和食の日～



11月24日は、1124食の日、とよんで、和食の日となりました。昔から日本で食べられてきた和食の良さを知り、給食でも味わいましょう。

こんだて：ごはん さけの塩焼き
大和煮 みそ汁

日本には、一汁三菜という食事の形があります。ごはんを主食として、おかずや汁物を食べるものです。食材は、魚や肉、野菜、海藻や木の実など、地域で手に入る季節のものを使い、素材の味やだしのうま味を活かした調理がされてきました。

日本人に長生きの人が多いたのは、このような日本の食文化のためだ、と言われてますよ。

