



11月給食だより

令和5年11月号
岡山市立大元小学校

今月の給食目標 感謝の気持ちで食事をしよう

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じます。朝夕の冷え込みが厳しくなると、体調を崩しやすくなります。手洗い、バランスのよい食事をこころがけましょう。

「ありがとう」の気持ちで「いただきます」

11月23日は「勤労感謝の日」です。

いま世界には、戦争や貧困、食料不足のために満足に食事ができない人、食事を楽しむことができない状況にある人がたくさんいます。

日本では、不自由なく食べ物が手に入り、食べることができていますが、世界情勢の影響で食品の値段がどんどん上がっています。それは、燃料代や肥料代、運送費、包装代など、食べ物を作るため、運ぶため、包装するための費用が、今までよりも多く必要になっているからです。その中で、たくさんの人々の努力や工夫があって、私たちは食事をすることができています。



食べる前

食事のあいさつを
きちんとしよう!

食べた後

自然の恵みや生き物の命への
感謝の気持ちを表す言葉

食事に関わった人々の働きに
感謝の気持ちを表す言葉

いただきます



ごちそうさま



11月8日 「いい歯」を保ち、 「食事」をおいしく 食べよう

健康な歯を保っている人は、おいしく食事をすることができますが、むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べることができなくなり、栄養が吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。食事をおいしく食べるためにも、健康な「いい歯」を保ちましょう!

よくかんで
食べよう



おやつは
時間や量を決めて
食べよう



甘い物は
とり過ぎないように
しよう



カルシウムを
多く含む食品を
すすんで食べよう



食べた後は
歯をみがこう



給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

地産地消のいいところ

- 新鮮な旬の食材が食べられる
- 生産者の顔が見えるので安心感がある
- 食べ物を大切にする心が育つ
- 輸送距離が短くなり、環境に優しい
- 地域経済の活性化につながる

10月19日給食試食会がありました。

多くの保護者のご参加ありがとうございました。献立は『ごはん 牛乳 チンジャオロースー 春雨スープ フルーツ杏仁』でした。アンケートのご意見・ご感想の一部をご紹介します。

- ・普段、聞けない給食室の話を知ることができて、参加できて良かったです。
- ・安全・食育・栄養について子どもたちのために考えていただいていることが分かりうれしかったです。
- ・給食を食べるまでに、たくさんの人たちの取組があって、大変な手間がかかっているんだと驚きました。
- ・安全面や地場産物を取り入れて考えられて作られていることが分かった。
- ・野菜がたくさん使われていて、見た目もおいしそうだと思います。
- ・色々な食材、メニューを経験できることをうれしく思っています。
- ・いつも、子どもたちが「給食おいしかった」と喜んで帰ってきます。
- ・調理の衛生管理がとていねいにされていて安心だと思いました。
- ・スープの味が薄いことに驚きましたが、全て食べるとちょうどよく、全体のバランスを考えて作られていることがうかがえて感じました。
- ・ピーマンが食べやすく、家でも工夫してみたいと思いました。
- ・うま味調味料を使わない(煮干し・昆布・かつお節・とりがら・豚骨を使用)などの配慮に安心しました。
- ・帰宅すると、給食のことが話題に出ることが多く、「今日の給食おいしかった。」と言っています。
- ・低予算で子ども達が喜んでくれるよう工夫された給食が本当にありがたく思います。
- ・イベントメニューがもう少しあれば、子どもたちはもっと喜ぶのではないかと思います。