



給食だより



令和3年10月号 志木市立宗岡第四小学校

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋という言葉もあります。バランスよく食事をしっかりとって、いろいろな秋を楽しみましょう。

さんまをかっこよくきれいにたべよう！

今年も10月26日(火)の給食に、秋が旬でおいしい「さんま」を塩焼きにして出します。当日は『さんまの塩焼き』をかっこよく食べよう」というさんまの骨のはずし方の写真とともに、さんまの塩焼きのきれいな食べ方に挑戦します。骨だけ残してきれいに食べられるように、みんなで楽しくチャレンジしましょう。ご家庭でも骨付きの魚を食べる機会がありましたら、食べ方を一緒に確認していただけるとありがたいです。

<p>さんまのしおやきを きれいにたべよう</p> <p>かっこよく</p> <p>給食委員会</p>	<p>1</p> <p>きゅうしょくには「あたまのぶぶん」は、でてきません。</p>	<p>2</p> <p>ほねが じょうずに はかれるように さんまのせなかを はして おします。</p>
<p>3</p> <p>さんまのせなかに ぞって きんぎんに せんを いれます。</p>	<p>4</p> <p>ひらいて さんまの うえのにくを たべます。</p>	<p>5</p> <p>ひらいて さんまの したのにくを たべます。</p>
<p>6</p> <p>ほねを しっぽの ほうから とります。</p>	<p>7</p> <p>ほねのしたのにくを たべます。</p>	<p>8</p> <p>こんなふうにならなかな？</p>

10月10日は 目の愛護デー

緑黄色野菜をたべよう



緑黄色野菜に含まれるカロテンは体内でビタミンAになります。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つのに大切な栄養素です。

実りの秋 新米の季節です

実りの秋です。秋といえば、新米の季節です。わたしたち日本人の主食として、欠かすことができないお米は、全国各地でつくられています。

わたしたちが食べているお米は、1粒の種もみから300粒ぐらいのお米がつくられているのです。このようにして、昔からお米の命はつながってきているのです。こうしてつくられるお米の一部を、わたしたちはいただいています。

しかし、最近では、パンやめんを食べる人が増え、お米を食べる量が減り続けています。昔から、日本人が大切に育ててきたお米です。感謝して、味わい、食べ続けていきたいものです。

そして、この新米の季節は特にお米がおいしいので、よく味わっていただきましょう。

給食アンケート

- お家で給食の話をしますか？
- 給食はおいしいですか？
- 好きな給食メニューは何ですか？
- お家で給食の話をしません
- おいしい ふつう 悪い

• 給食のメニューで、レシピを知りたいものはありますか？ (保護者の方)