

学校教育目標

「なりたい自分 えがく めざす かなえる ともに」

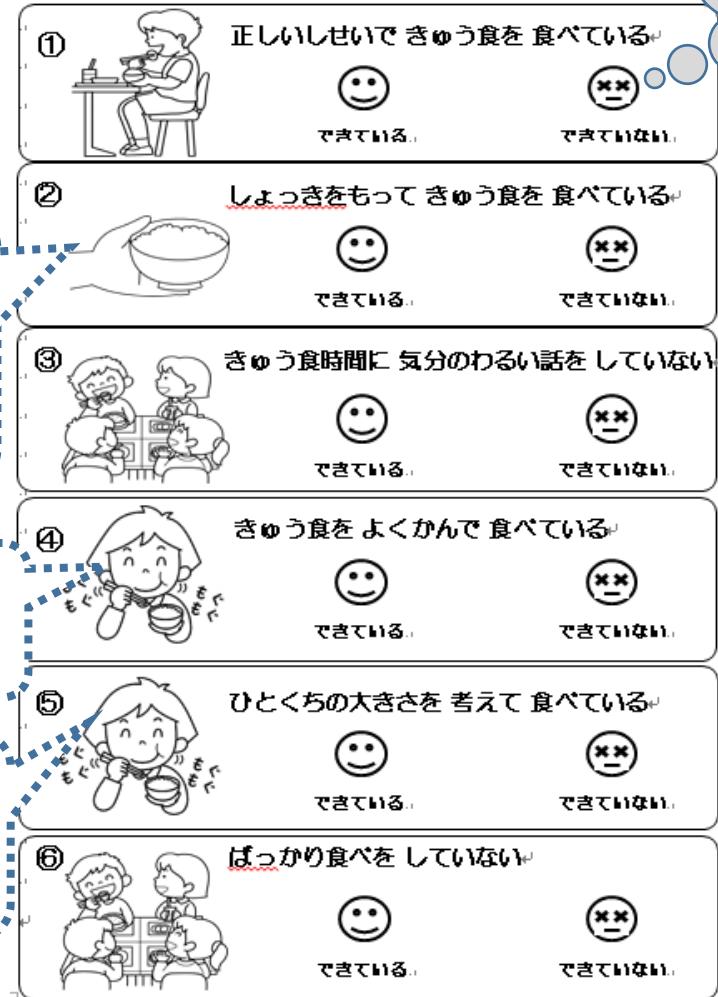
# いただきます！ 11月号

平成 30 年 11 月 6 日  
京都市立七条第三小学校  
校長 中村 佳明  
栄養教諭 原 由華

朝夕が一段と寒くなってきました。かぜをひかないように、十分なすいみんをとり、バランスのとれた食事、きそく正しい生活を送ることが大切です。そして、外から帰った時や食事の前には、「手洗い」と「うがい」をわすれずにしましょう！

## あなたはいくつできているかな？

### ～食事のマナー～



食器を持つことで、せすじがのびて、姿勢も正しくなりますね！

ひとくち 20回  
が目標です！

ひとくち  
パンは一口サイズにちぎって食べます。

1・2年生のクラスで、給食を楽しくおいしく食べるためのマナーを学習しました。  
みんなはできているかな？

## 11月の目標

### 食べるよろこびを味わおう

10月の「こころの日」に、食べることについての学習をしましたね。その学びをぜひ、自分やまわりにつなげて、もっとおいしく給食を食べられたら、すばらしいですね。

### みんなのもとへ給食が届くまで～その③～



給食に使う食材を育てたり作ったりしてくれる人、その食材を売ってくれる人、また給食室まで届けてくれる人…。たくさんの人たちがいるからこそ、毎日、安全でおいしい給食を食べることができるんですね。

## 調理員さんに「おいしい」や「ありがとう」を伝えよう！ ～みんなが届けてくれた感想の一部をしようかいします～

### ★ほきのムニエル トマトソースぞえ (新こんだて)

- ・魚の味もおいしかったけれど、トマトソースをつけるとさんみが出て、さらにおいしかった。【4-1】
- ・ほきとトマトソースの味がおいしかった。【1-1】

### ★ぶたにくとれんこんの煮つけ (新こんだて)

- ・れんこんとぶたにくがすごくあっていて、れんこんをかむとシャキシャキと小さな音がした。すごくおいしかった。【3-1】

### ●かやくうどん

- ・うどんのだしとごはんがよく合った。野菜もたっぷり入っていて、おあげにだしがしみっていて、おいしかった。【3-1】
- ・炭水化物であるうどんと、たくさんの野菜が使われていて、栄養バランスがとれていると思った。味もとてもおいしかった。【5-2】
- ・つるつるという音がした。おいしかった。【2-1】
- ・めんがもちもちでおいしかった。具材もたくさん入っていて、なかでもきつね（あぶらあげ）が好きだった。温かくて、めんもおいしくて最高だった。【4-2】

### ●こぎつねちらし

- ・秋というふんいきの見た目だった。おすのさわやかなかおりがした。【2-3】

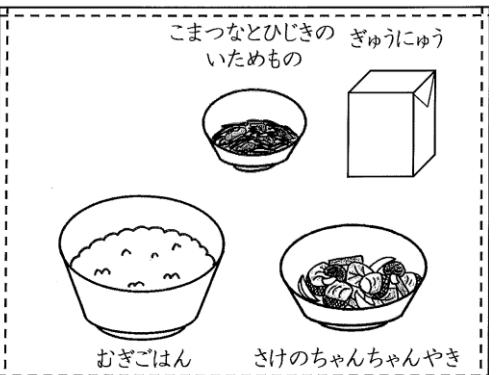
### ★さけのちゃんちゃん焼き (新こんだて)

- ・さけがやわらかく、野菜もシャキシャキしていておいしかった。【2-2】
- ・さけが少しひろっとしておいしかった。和風の味とかおりが好きだった。【3-2】

### 保護者の皆様へ

秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。晩秋とよばれるこの時季に旬を迎える魚、肉、野菜、果物などが一段とおいしさを増してきます。秋の実りをバランスよく生かした食事で、冬の訪れに備え、寒さに負けない体づくりに励みましょう。給食では、柿やさけ、しめじ、白菜、さつまいもやりんごなど、秋、冬においしくなる食材が登場します。

## ☆11月の新こんだてしょうかい☆



11月 1日 (木)

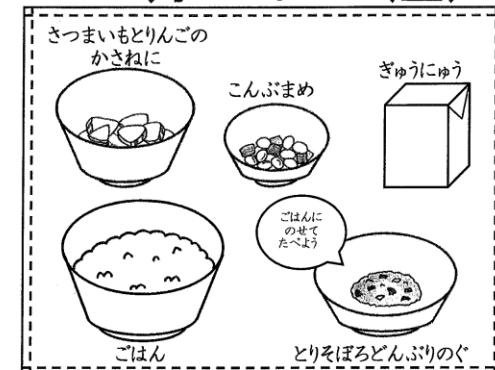
### 「さけのちゃんちゃん焼き」

ほつかいどう 北海道の郷土料理です。さけとやさい野菜をスチームコンベクションオーブンで蒸し焼きにしました。

11月 9日 (金)

### 「さつまいもとりんごの重ね煮」

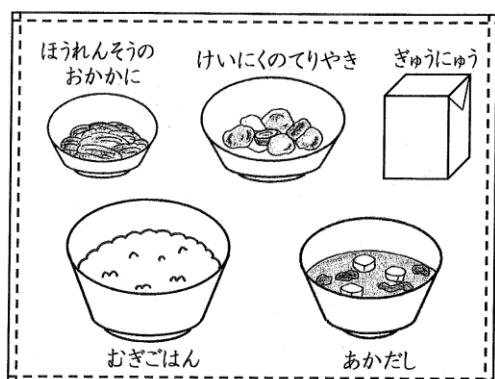
バターの風味に包まれたさつまいもの甘味や、りんごの甘酸っぱさを味わって食べましょう。



11月 15日 (木)

### 「鶏肉のてりやき」

しょうゆやみりんで味付けしたとりにくを、白ネギといっしょに焼きました。ごはんとともによく合う味です。ごはんといっしょに味わいましょう。



11月 22日 (木)

### 「ヒレカツ」

新こんだてではありませんが、年に1回の「給食感謝」の行事こんだてです。給食室で調理員さんと原先生が小麦粉やパン粉をつけ、油であげます。

