

学校教育目標

「なりたい自分 えがく めざす かなえる とともに」

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

いただきます！ 11月号



















あさゆう いちだん さむ
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、そと かえ とき しょうじ まえ
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～

しょうじき も
食器を持つこ
とで、せすじ
がのびて、
しせい ただ
姿勢も正しく
なりますね！

ひとくち 20回
めくひょう
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 	正しいしせいで きゅう食を 食べている。		
	できている。		できていない。
② 	しょうじきをもって きゅう食を 食べている。		
	できている。		できていない。
③ 	きゅう食時間に 気分のわるい話を していない。		
	できている。		できていない。
④ 	きゅう食を よくかんで 食べている。		
	できている。		できていない。
⑤ 	ひとくちの大きさを 考えて 食べている。		
	できている。		できていない。
⑥ 	ばかり食べを していない。		
	できている。		できていない。

がつ もくひょう
11月の目標

た あじ
食べるよろこびを味わおう

がつ ひ
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、素晴らしいですね。

ねんせい きゅうしょく たの
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？

みんなのもとへ給食が届くまで ～その③～



きゅうしょく つか しょうざい そだ つく
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、まいにち あんぜん きゅうしょく た
毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのですね。

ちょうりいん
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ょうかいします～

★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】

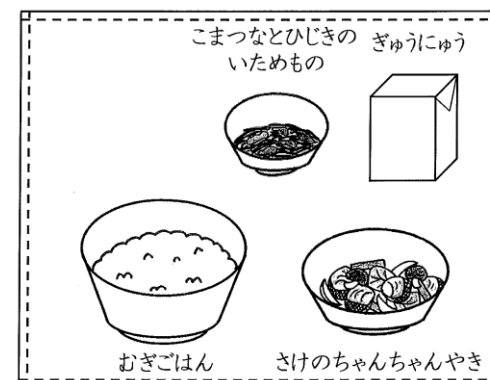
★さけのちゃんちゃん焼き（新こんだて）

- ・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】
- ・さけが少しと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★



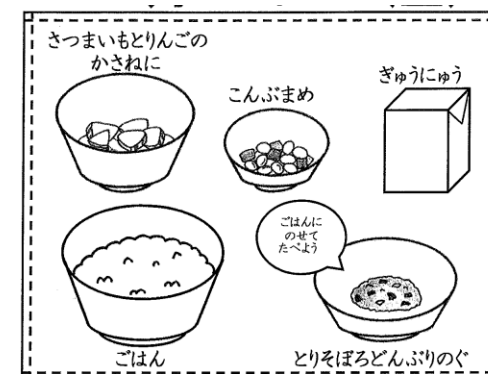
がつついたち もく
11月1日（木）

「さけのちゃんちゃん焼き」

ほっかいどう きょうどりようり
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。

がつこのか きん
11月9日（金）

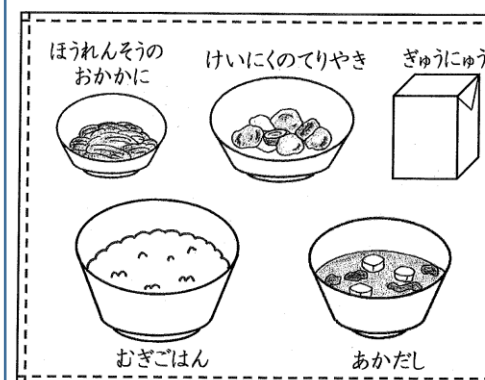
「さつまいもとりんごの重ね煮」
バター風味に包まれたさつまいもの甘味や、りんごの甘酸っぱさを味わって食べましょう。



がつ にち もく
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。



がつ にち もく
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。

