

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！ 給食週間号

平成30年 12月3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

☆ 給食週間が始まります☆

七条第三小学校では、12月3日（月）～12月7日（金）までの1週間を「給食週間」にしています。給食や食べ物、給食に関わる人々について知り、食の大切さについて考え、これまでの給食の食べ方をふりかえる期間にしましょう。

★12月7日（金）の3時間目は、給食集会を行います。

給食委員会による楽しいゲームやクイズが計画されています。中間休み終了の音楽が鳴ったら、自分のたてわり教室に集まりましょう。

★12月7日（金）の給食時にはセレクトデザートがつきます。

何を選んだか覚えていますか？デザートだけでなく、おかずやごはんもしっかり食べましょう。

★クラスで、給食標語の作成に取り組みます。

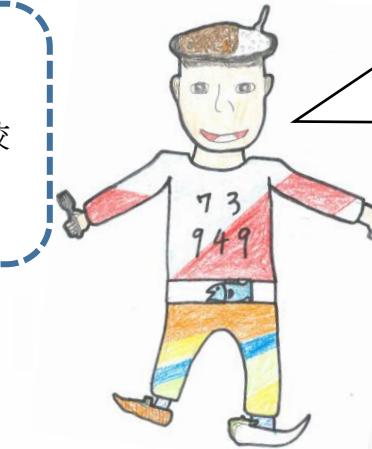
みんなの給食に対する思いや、給食調理員さんをはじめ給食に関わる人への気持ちを、5・7・5の形で表現してみましょう。

のこ

ごはんやパンを残していませんか…？

人の体は食べた物からつくられ、食べ物のパワーで動いています。ひとつひとつ食材には、それぞれ「その食べ物にしかない力」があり、みんなの健康を支えてくれています。たとえばごはんやパンは、寒くなるこれからの時期に、体をあたためるエネルギーになってくれます。

クラスのみんなと一緒に食べる給食は、体と心の栄養となるものです。みんなで仲良く楽しい給食時間にし、体にも心にも元気をチャージしましょう！成長期のみんなにとっての一食一食は、未来の健康、そしてなりたい自分の実現へつながっています。



給食委員会で考えたキャラクター「うまみ太郎」です。73949（七三給食）と書かれた服を着て、カレーライスのぼうしをかぶり、にんじんと大根のくつをはいています。ベルトは魚のデザインです。給食週間にいろんな場所で活躍します。探してみてね。

みんなのもとへ給食が届くまで～まとめ～

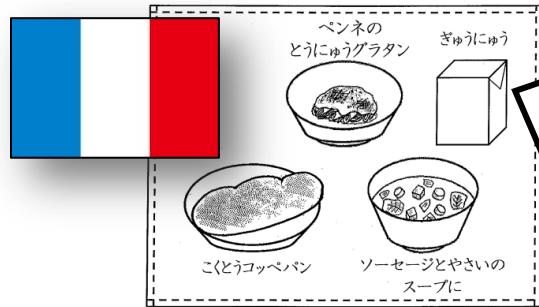


9月から11月までの「いただきます！」で、みんなのもとに給食が届くまでに関わってくれている、たくさんの人々を紹介してきました。みんながいつも当たり前のように食べている給食は、実はたくさんの人々の仕事や「みんなのために」という思いにささえられているのですね。

12月の目標

いろいろな国の食べ物を知ろう

11月28日 (水)

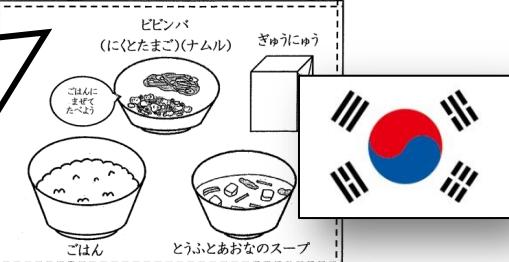


グラタンはフランスで生まれた料理で、ヨーロッパのいろいろな国で食べられています。今日は、豆乳とペンネを使い、スチームコンベクションオーブンで焼きました。ペンネは、パスタの一種で、ペンの先の形をしています。ペンネのもちもちとした食感と、豆乳のとろりとした味を楽しみながら食べましょう。

ビビンバは、韓国・朝鮮のませごはんです。ごはんに、肉やたまご・ナムルなどの具をまぜて食べます。



11月30日 (金)



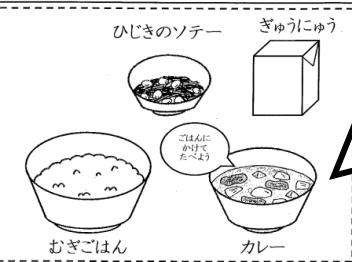
保護者の皆様へ

本校では12月3日から7日までの1週間を給食週間とし、たてわり班で食に関するゲームに取り組み、クラスで掲示物の作成に取り組みます。

学校給食は、身体の健全な成長だけでなく、心の栄養にもなるよう献立を作成し、日々の給食指導を行っています。ご家庭でもぜひ、給食週間や食についての話題も取り上げていただきますよう、よろしくお願いします。

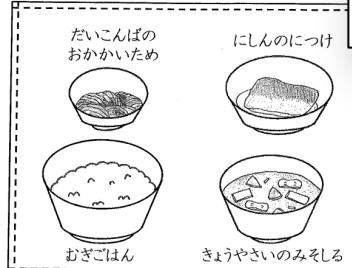
12月3日 (月)

カレー

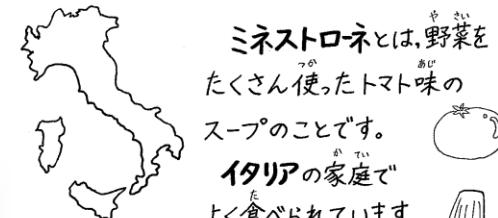


京都では、大みそかの夜に「にしんそば」を食べる習かんがあります。昔、海から遠い京の都では、新せんな魚を手に入れることができむずかしかったので、干したにしんを料理に使ってきました。

12月 6日 (木)



ミネストローネ



ミネストローネとは、野菜をたくさん使ったトマト味のスープのことです。イタリアの家庭でよく食べられています。

12月 5日 (水)



学校給食のこだわり

★味覚を育てる手作りの献立

- 昆布や削り節からとる天然のだし
- 具から作る「がんもどき」、「春巻き」
- 一つ一つ衣をつける「ヒレカツ」、「さばのたつたあげ」などの揚げ物
- ルーから作る「カレー」や「シチュー」

★地産地消（知産知消）の献立

…府内産を中心とした京野菜を取り入れ、体にも環境にも優しい献立

「京野菜のみそ汁」、「伏見とうがらしのおかか煮」

★京都や日本の食文化を継承する献立

…「にしんす」、「小松菜と切り干し大根の煮びたし」、「ひじき豆」

などがあります。

中国料理 家常豆腐



「家常豆腐」は、中国四川省のとうふ料理の一つです。「家常」とは、日常的に食べられているものという意味があります。中国では、とうふを油であげて肉や野菜などといっしょにいためて作ります。

12月 10日 (月)

