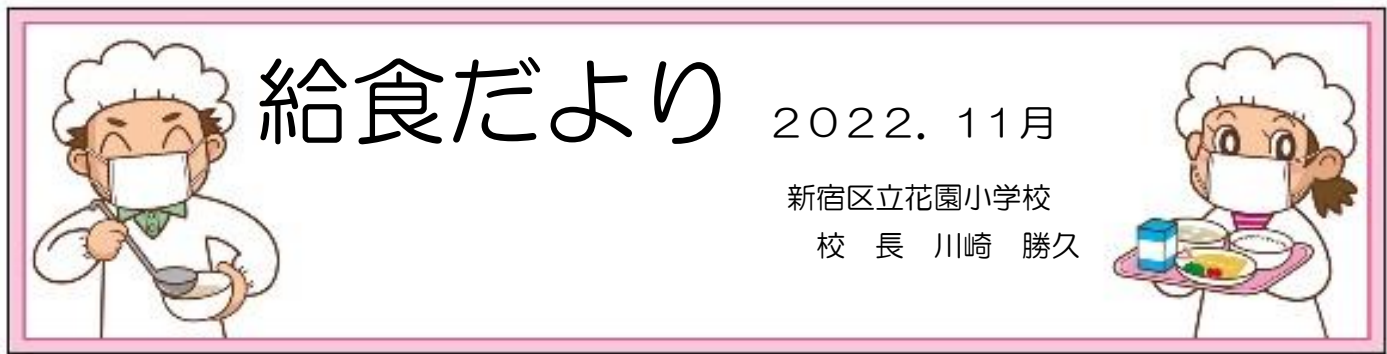




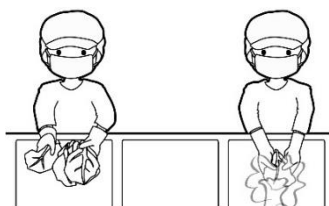
ひがく 暮れるのが早くなり、あき ふか 秋の深まりを感じるようになりました。あさ ばん にちゅう きおん へんか 朝、晩と日中の気温の変化が おお たいちょう 大きく体調をくずしやすい時期です。たいちょうかんり 体調管理をして、かぜを よぼう 予防しましょう。

11月の給食目標は、「感謝の気持ちで食事をしよう」

まいにち しょくじ わたし うちの はい 毎日の食事は私たちの口に入るまでに、のうか かた た 農家の方や食べものを運んでくれる人、ひと しょくじ 食事をつくる人など、たくさんの人がかかわっています。そして、しぜん めぐ い もの いのち 自然の恵みや生き物の命をいただいています。かんしゃ きも 感謝の気持ちをもって「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

給食ができるまで

はなぞのしょうがっこう 花園小学校では、めい ちょうりいん 5名の調理員さんでやく 180 食の給食を作っています。きゅうしょく 給食ができるまでをしょうかい 紹介します。



① 献立をたてる（1ヶ月前）
えいよう バランスや季節に気をつけて、
ないよう 内容を考えます。

② 野菜をあらう（7時ごろ～）
やさい 野菜はすべて、ていねいに3回洗います。

③ 野菜を切る（7時半ごろ～）
き たくさんの量を切ります。



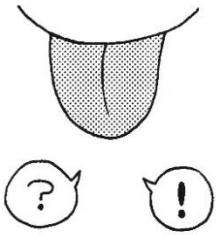
④ 調理する（10時半ごろから）
きゅうしょく 給食室には、かいてんがま という大きな釜が4台あります。他にも様々な調理器具があります。

⑤ 配膳する（11時40分ごろ～）
はいかん 学年ごとに量り、ワゴンにのせます。

まいにちえいせい 毎日衛生に気をつけて、こころ をこめて作っています。ちょうりいん 調理員さんは、きゅうしょく 給食の準備が始まるまで見守ってくださっています。み 見かけたらあいさつをしましょう。

11月8日は「よくかむと体や脳によいことがたくさん」

味がよくわかる



唾液が多く出る



食べ過ぎを防ぐ



脳の働きアップ



消化を助ける



©少年写真新聞社2022

11月24日は「和食の日」

日本の食文化である和食は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

＜和食の特徴＞

① 多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす

南北に長く、自然豊かで各地にその地域に根ざした食材がある。

② 栄養バランスをとりやすい形である

主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせることで栄養のバランスがとれる。

だしとうま味を活かすと塩分や脂質をとりすぎない。

③ 自然の美しさや季節の変化を楽しむ

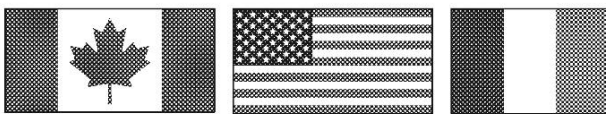
料理に季節の花や葉をあしらったり、料理に合った器を使うなどして季節感を楽しむ。

④ 年中行事とのかかわりが深い

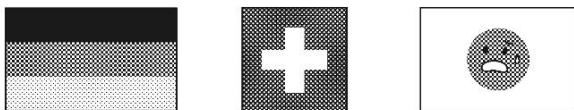


日本の食料自給率は37%です

カナダ 266% アメリカ 132% フランス 125%



ドイツ 86% スイス 51% 日本 37%



※カロリーベース 出典 農林水産省「食料需給表」(日本は2020年度 それ以外の国は2018年)

食料自給率とは、国内で消費される食べ物のうち、国内でつくられたものの割合のことです。日本の食料自給率は37%（カロリーベース）と、世界の国とくらべてとても低い値です。これは食生活の変化で自給率の高い米を食べる量が減って、肉や乳製品など、輸入した食料を食べる量が増えたためといわれます。外国からの輸入が止まってしまうと、日本の食べ物不足してしまいます。食料自給率を上げるにはどうすればよいのかを考えてみましょう。

©少年写真新聞社2022

＜11月給食費引き落としのお知らせ＞

口座残高に不足がないよう、ご協力お願いいたします。

1年生 4,940円（20回）

2年生 4,693円（11月20回分から10月31日の生活科見学1回分を引いた19回分）

3、4年生 5,260円（20回）

5、6年生 5,560円（20回）

※引き落とし日は、11月17日（木）です。（前日までに入金をお済ませください）

※上記の金額に、別途引き落とし手数料10円がかかります。