



ひたちなか市立長堀小学校
令和3年 11月18日
毎月19日は「食育の日」です

朝夕の冷え込みが増し、冬の訪れが近づいてきているのを肌で感じます。
学校では、持久走に向けて「ランRUNタイム」が始まり、毎日休み時間には寒さに負けず子供たちが元気いっぱいに走っています。よい記録を出すためにも、早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから登校できるようご協力をお願いします。



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

かんしゃ た
感謝して食べよう



食事のあいさつは感謝を込めて♡

—「いただきます」と「ごちそうさま」の本当の意味を知っていますか？—

「いただきます」 = 「頂きます」

「私の命のために動植物の命を頂きます」という意味です。多くの生き物の命をいただいて、私たちは自分の命を守っています。偉大な自然への感謝の気持ちを表した言葉です。命がつながり合うことで、私たちが生かされていることを忘れないようにしましょう。



「ごちそうさま」 = 「御馳走様」

「馳」、「走」ともに「はしる」という意味です。昔は客人を迎えるのに走り回って獲物をとってきて、もてなしました。そんな命がけの働きに客人が「ありがとう」と心からの感謝の気持ちを表した言葉です。

私たちの食生活は、たくさんの人に支えられています



農家さん

漁師さん

食べ物
運ぶ人

家の人

栄養士や
調理員さん

学校給食は、栄養教諭や栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたり、とったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人のおかげによって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。

感謝の気持ちを表すには…？

- ◎ 好き嫌いせず、できるだけ残さずに食べる。
- ◎ 食缶や食器は、ていねいに扱う。
- ◎ 片付けの時は、お皿がきれいな状態で返す。
- ◎ 心を込めて、食事のあいさつをする。

ありがとう



思いやりの心で
後片づけ





県主催つくろう料理コンテストで 本校児童が最優秀賞に輝きました



毎年、県の教育委員会等が主催で実施されている「つくろう料理」において、6年1組植田史也さんが最優秀賞に選ばれました。

「つくろう料理コンテスト」は、地場産物を活用し、休日の朝に家族と一緒に食べたい献立を、子供たちに考えてもらう献立のコンテストです。本校からも、素晴らしい献立が複数集まりました。県内の小中高校生から8,528点もの応募があり、その中から見事、小学生の部で最優秀賞に輝きました。

植田さんの料理のテーマは「おいしさいっぱい ゆめいっぱい 家族よろこぶ朝ごはん」。地元茨城の食材を調べ尽くし、調理にも工夫が凝らされている大人顔負けの献立になっています。



～受賞献立を紹介します♪～

- ・切らずに簡単！乾物だけで作るまぜごはん
- ・納豆たっぷり！れんこんのはさみ焼き
- ・ふわふわ卵とピーマンとじゃこのソテー
- ・具たくさん！栄養満点スープ
- ・梨のヨーグルトパイベリーがけ

★給食で植田さんの献立が味わえます★

第1弾 12月13日(月)；具たくさん！栄養満点スープ

第2弾 1月(日にち未定)；切らずに簡単！乾物だけで作るまぜごはん
給食用に少しアレンジを加えて提供します。お楽しみに♪

県内のカスミにおいて、植田さんの「具たくさん！栄養満点スープ」のレシピカードが配付されています。カスミに立ち寄った際は、探してみてください。

3年生・きらい・よつばのみなさんが育てた

さつまいもを給食に出しています♪

- 10月15日(金) さつまいもソテー
- 22日(金) さつまい
- 11月 8日(月) ミルクパスタスープ
- 12日(金) さつまいもと豚肉の煮物
- 18日(木) さつまいもカレー
- 22日(月) 大豆とさつまいもの甘辛揚げ
- 24日(水) さつまいもシチュー



↑ さつまいもソテー

← さつまい

11月に行った食育

主な指導内容(予定も含む)

- ・さつまいもについて知ろう
- ・みぞれ汁の「みぞれ」って何だろう？
- ・ハニーマスタードソースって、どんなソース？
- ・ハヤシシチューってどんな料理？
- ・那珂湊産さばのつみれを味わおう
- ・ソフトめんの食べ方について知ろう
など

●担任による給食時間の全学級食育指導

11月1日・8日・29日

●給食委員会児童による給食時の食指導「食育の日」

「地産地消・茨城をたべよう week」について知ろう！

11月19日…4～6年・きらい1・きらい2

22日…1～3年・よつば

●栄養教諭による給食時間の会食指導

・5年3組…11月8～12日

●栄養教諭による食育授業

・3年1・2・3組…総合的な学習の時間

「さつまいもの栄養と料理について知ろう！」