

11月

きゅうしょくだより

平成25年10月31日

給食だより No 7

日光市立大室小学校

秋が深まり、日の暮れるのもずいぶん早くなりました。朝晩の冷え込みなどこれからは気温の差が大きくなってきます。栄養のバランスに気を付けて食事をしたり、衣服の調節を行い、風邪をひかないよう心がけましょう。

11月の給食目標

感謝して食べよう

～11月23日は「勤労感謝の日」～

みなさんが普段何気なく食事をしているその陰には、食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人、給食当番さんなどたくさんの人の働きがあります。それらの人々や食材の命をいただくことに感謝して食事をしましょう。

「いただきます」とは… 食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。「いのち」をいただいて「いのち」を守っているのです。



「ごちそうさま」とは… 「ご馳走さま」の「馳走」は走りまわるという意味です。昔はお客様が来ると家にはない食べ物や山まで探して準備をしなければなりません。



「ごちそうさま」とは「私のために走り回ってくださってありがとう」という意味です。

★10月の給食★

10月18日(金)に「みどりっ子活動」で収穫をしたさつまいもを10月28日(月)の「秋野菜のカレーライス」に使用しました。

このカレーにはさつまいものほかに里芋を使用していて、秋の味覚満載のカレーです。

いつものカレーとは一味違うカレーを食べた子どもたちは「おいしい!」「さつまいも甘い!」

「これ里芋!?」などと
言って食べて
いました。



～ 今月の地産地消 ～

11月の地産地消食材は「大根」です。

大根の原産地は、ヨーロッパから中央アジアといわれています。大根は「春の七草」の一つで昔から「すずしろ」の名で呼ばれてきました。とても種類が多く、ほとんどその産地の名がついていて、練馬・守口・桜島・三浦などが有名です。

大根の葉にはビタミンAやビタミンCが多く含まれています。

