

11月



食育だより

若草中学校健康指導部

今月の目標

感謝して食べよう

暦のうえでは冬となり、朝夕が肌寒くなってきました。11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。今月は、生徒の代表として給食委員会が調理員さんに感謝の気持ちを伝える「感謝の会」を行います。

学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。



淡泊な味で食べやすい

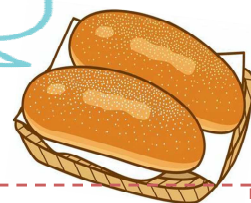
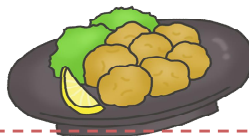
はくさい

はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。しっかりと葉が巻き、重みがあるものを選びます。葉の黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。



10月13日実施 埼玉県本庄市の郷土料理「つみっこ汁」
レシピはホームページ 10月の食育だよりをご覧ください

給食委員会による
アンケート集計の結果



主食

ごはん部門リクエストメニューNo1 わかめごはん
パン部門リクエストメニューNo1 ココア揚げパン

主菜部門リクエストメニューNo1 鶏の唐揚げ

副菜部門リクエストメニューNo1 春雨サラダ

汁物部門リクエストメニューNo1 豚汁

デザート部門リクエストメニューNo1 アセロラゼリー