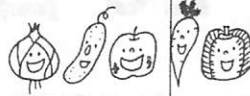


給食だより

毎月19日は食育の日



平成30年度

11月号

裏磐梯学校給食共同調理場

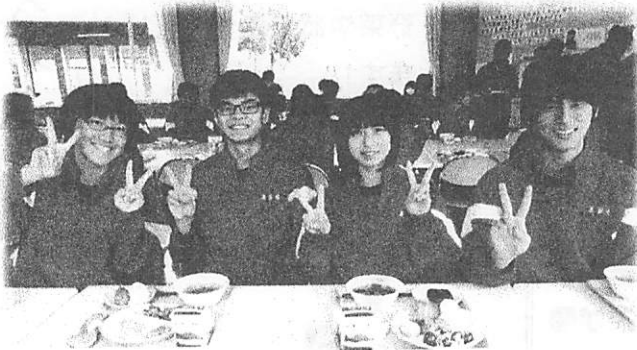
今月の給食のめあて

小学校：よくかんで食べよう。

中学校：食べ物に感謝する気持ちをもとう。

おいしかったね♪バイキング給食！

10月30日（火）にバイキング給食を実施しました。複数の献立の中から、自分の適量や好みなどを考えて盛り付けをしている姿が見られました。バイキングの事前指導で栄養士から、「①栄養バランスを考え、自分に合った量を選ぶようになること」、「②食事のマナーを守ること」「③周りの人と楽しく食べること」についての話を聞き、当日は楽しく給食の時間を過ごしました！



バイキング給食のメニュー

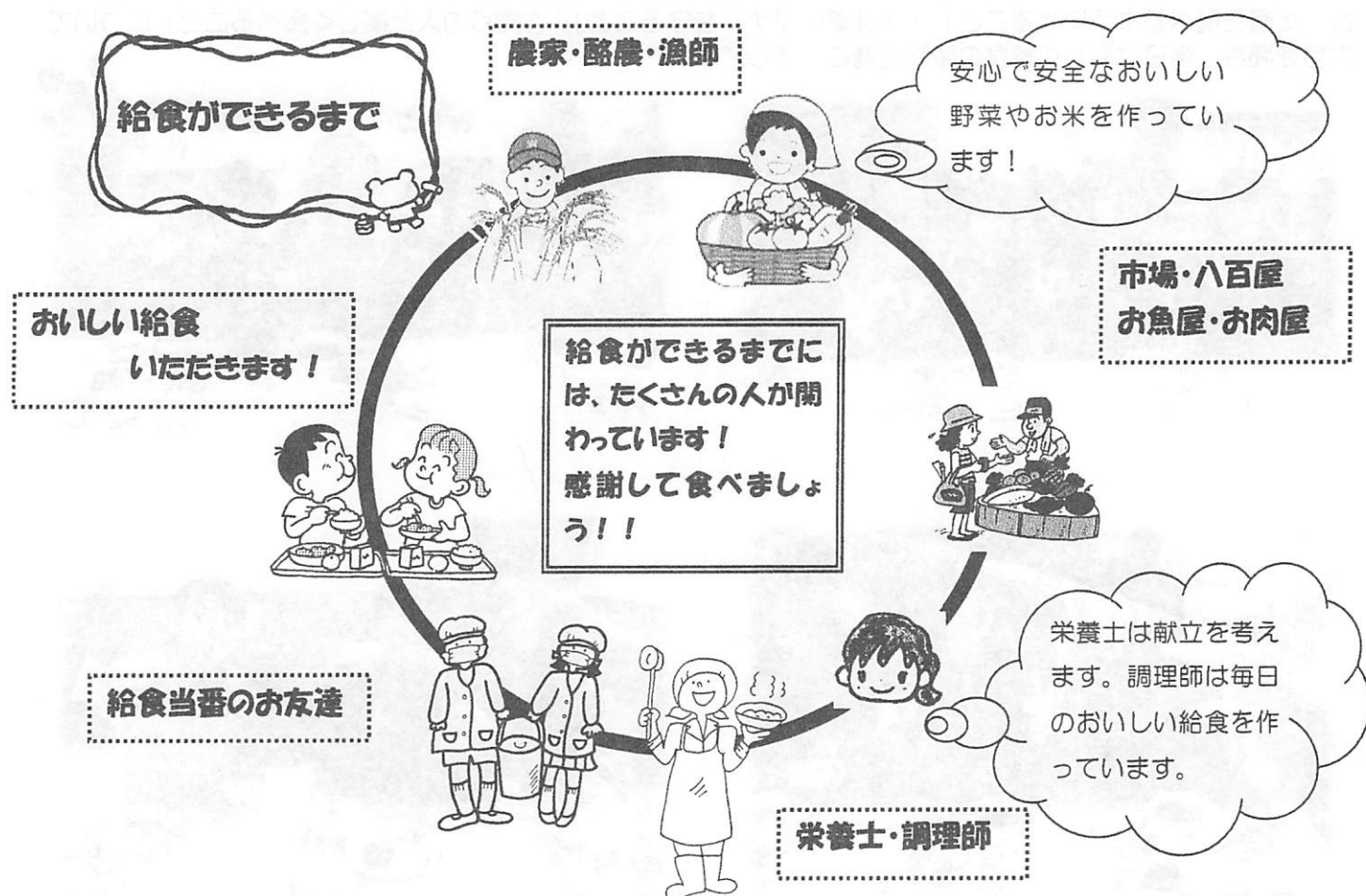
- ごま塩おにぎり ちまき
- おいなりさん ココア揚げパン
- 野菜スープ 野菜サラダ
- 小籠包 いかナゲット
- 星型ポテト オレンジ
- ぶどうムース パナナ



11月23日は勤労感謝の日

勤労感謝の日とは、もともと、その年に収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う「新嘗祭」というものでした。この日は、「勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日として制定された国民の祝日です。いつも働いてくれているおうちの方に感謝の気持ちを伝えてみませんか？「いただきます」「ごちそうさま」という挨拶は、「自然の恵みや命をいただいて生きている」ことからきています。食事の挨拶はきちんとできていますか？毎日食べている食べ物自体（お米や野菜、豚や鶏など）や作物を育てている人・育てたものを運んでくれる人・その作物を使用して料理を作る人などに感謝の気持ちを込めて「いただきます」の挨拶ができると良いですね。

「ご馳走様」の「馳走」は走り回るという意味です。昔はお客様が来ると、家にはない食べ物を海や山まで探して準備をしなければなりませんでした。「ご馳走様」とは、「私のために走りまわってくれてありがとう」の意味です。「ごちそうさまでした」の挨拶も心をこめてできると良いですね。



今月の献立から

りっちゃんサラダ：小学1年生の国語の教科書「サラダで元気」より

材料（4人分）

キャベツ	2枚程度	油	大さじ1
きゅうり	80g	酢	大さじ1
コーン	20g	塩	小さじ1/3
ハム	25g	砂糖	小さじ1/2
塩昆布	1.2g	こしょう	少々
かつお節	4g		

1. キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、ハムは千切りにしておく。
2. 調味料は合わせておく
3. 野菜と2をよく混ぜたら完成。