

11月 給食だより



令和4年11月号
愛川町立半原小学校

寒暖差による体調の崩れが気になる時期です。朝晩は冬野菜や根菜類で体の温まる食事をとり、体調管理に気をつけましょう。さて、11月1日～11日に半原小で実施した第1回パクパクラリーは、全校で88人が全てスタンプを集めゴールし、おかわり券をゲットしました。また、スタンプ獲得数の1人平均が最も高かった1年1組に給食委員長より賞状と、「デザート選んでいいよ券」が贈られました。2位は3年1組、3位は5年1組という結果でしたが、期間中は放送で発表されるお題のメニューを聞き逃さないよう集中するクラスや、苦手な煮豆の残食がなくなるなど、どのクラスもまずは一口食べてみましょうという給食委員会の呼びかけの通り、いつも以上にしっかり給食を食べている様子がみられました。気になるおかわり券の使いみちですが、早速、先日のおフランスゼリーにおかわり券を利用する姿が見られたり、クリスマス給食までじっくりあたためている様子もあつたりと様々ようです。1年1組が選んだデザートは、今学期最後の12月20日の給食で登場します。お楽しみに！



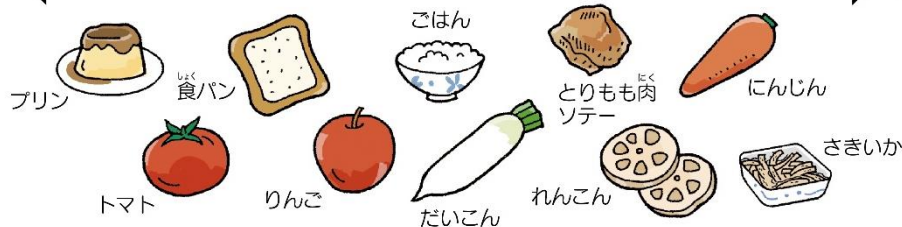
11月8日は「いい歯の日」



食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

食品のかみごたえ度

1 ← 10



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

今月の映画給食はジブリ「魔女の宅急便」



毎月19日は食育の日

毎月19日は食育の日です。11月は「魔女の宅急便」でした。給食では、登場人物のキキが宅急便となり、やっとの思いで届けたニシンのパイをイメージしたかぼちゃのパイが登場しました。当日の給食室は、朝からかぼちゃグラタン1つ1つに、手で伸ばしたパイ生地をのせて、さかな型をあけ、牛乳をぬり・・・と大忙しでしたが、初めてのメニューにわくわくしていた子どもたちからは、おいしかったよとの声が聞こえ、調理員さん共々ほっとしました。12月のテーマは「アナと雪の女王」です。どんな給食が登場するのでしょうか！？



リクエストレシピ紹介★たらこごはん

〈材料 4人分〉

- ・ごはん 4人分
- ・生たらこ 40g
- ・塩 小さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・白ごま 小さじ1

〈作り方〉

- ① 生たらこに酒をふって焼き、ほぐす。
- ② 炊きあがったごはん①と塩をまぜ、白ごまをふる。

給食では、お米に麦を入れて炊いています。



★11/30(水)は、なかよしわくわくまつりのため、給食を弁当で提供します。

内容は献立表通りですが、ヒカド(汁物)に代わってデザートが付きます。

★次回の給食費引き落とし日は12/5(月)です。残高の確認をお願いします。