

# 11月食育だより

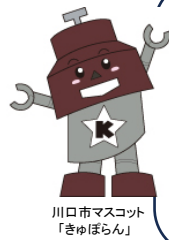
毎月19日は食育の日!

川口市立前川小学校 令和5年11月17日(金)

11月に入っても暑い日が続いておりましたが、ここ最近は一気に冷え込み、秋を飛び越して冬がやってきたようですね。朝晩の冷え込みも増して、1日の気温の変化が大きい日も多いです。健康を守るために必要な体力と免疫力をつけるためにも、朝昼夕の食事を毎日バランスよく食べ、十分な睡眠時間をとりましょう。

## 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です!

川口産・埼玉県産食材のより一層の活用や郷土料理についての理解を通じて、ふるさとへの愛着を深める活動をいつも以上に行っています。



11月10日は、数字の1110が川口に見えることから「川口の白」です。それにちなみ、給食では…  
1日 鰯物汁  
9日 鉄骨いなりちらし・いちごゼリー  
17日 きゅぼらんパン が給食に登場しました!



★川口市の給食ではおなじみの献立「鉄骨いなりちらし」とは…

その由来は、平成20年に埼玉B級ご当地グルメ王決定戦でグランプリを受賞した『鉄骨いなり』を給食用にアレンジしたものです。鰯物の町として栄えた川口。鰯物の原料である鉄のイメージから、鉄分を多く含む食材「ひじき」「小エビ」「ごま」を使用しているのが特徴です。



↑鉄骨いなりちらしの除去食(卵・エビ抜き)

また、埼玉県にちなんだ献立として…

6日 シャクシなじゃごごはん

21日 おっきりにこみ・ゼリーフライ

28日 みそポテト

が給食に登場です! お楽しみに♪



給食室横の食育掲示板に「お魚クイズ」があります! 「鮭」「鯖」「鰯」読めるかな?! ぜひ、見に来てね。

学校HPで食育だより(カラー版)が見られます!

# 1年生「給食の中の元気っ子をさがそう！」

子供たちと一緒に、給食の献立の中にはどんな食材があり、その食材が3つの栄養グループに分けることができるのか学びました。実際の給食写真を見ながら、使われている食材を見つけて、どんどん発表していきます。見つけた食材が、黄・赤・緑どのグループかワークシートに色分けし、自分の立てた目標を1週間取り組みました。

自分自身の健康のために、3色を意識した食事をとれると良いですね。



## 「えいようのうた」歌詞

授業内で楽しく歌いました。校内では、お昼の放送で流れています♪

1 からだをつくるの なんでしょう？

それは「あか」のたべものよ

おにくに、さかなに、まめ、たまご、ぎゅうにゅう、こざかな、のり、わかめ



2 「ねつ」や「ちから」になるものは

それは「きいろ」のたべものよ

ごはん、うどん、いも、さとう、あぶらや、バターが「エネルギー」



3 ちょうしをだすもの なんでしょう？

それは「みどり」のたべものよ

きゃべつに、きゅうりに、ねぎ、だいこん、にんじん、かぼちゃに、ほうれんそう



4 あか・き・みどり をとりそろえ

きちんとたべれば じょうぶなこ

うんどう・あそびにおいてだい

もりもり かつやく げんきなこ

## 11月24日 良い日本食の日

11月24日は、「良い日本食」との語呂合わせから、「和食の日」です。和食とは「ごはん」、お味噌汁などの「汁物」、焼き魚や野菜の煮物などの「おかず」に「お漬物」を組み合わせた食事です。2013年に「和食 日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年目です。



## 感謝の気持ちをもって食べよう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。みなさんは食事の時に、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？みなさんが食べ物を食べるまでに、色々な人が関わり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

