

給食 だより 11月号

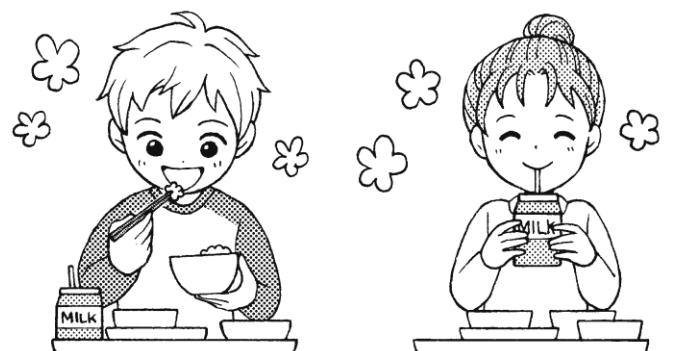
令和5年10月16日
横浜市立川和東小学校
校長 高島 聡
給食部

夕暮れが早くなり、日を追うごとに秋の深まりが感じられます。朝晩の気温もだいぶ下がるようになってきて、温かい食べ物が恋しい季節になりました。

11月23日(木)は勤労感謝の日です。この日は「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。食べ物を育ててくれる人、作ってくれる人、運んでくれる人など、“食べる”ことにはたくさんの人が関わっています。

子ども達は配達型弁当にだいぶ慣れた様子ですが、給食に比べて残量が多いように感じられます。量が多いせいもあるのですが、個々に片づけをする弁当は残しやすくなっているようです。食べられることに感謝の気持ちをもって食事ができるよう、声かけをしていきたいと思えます。

感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

©少年写真新聞社2023

★お弁当について★

「配達型弁当」の注文は11月分が最後となります。注文は10月1日～20日までとなっております。注文される場合は、注文期間内にお手続きをお願いします。

引き続き、箸やスプーンなどの食具のご用意をお願いします。使用中に落とすこともありますので、ランドセルには予備のものを入れてください。

「実りの秋」です！もしお弁当にデザートを付ける場合は、お菓子ではなく、ビタミン補給もできる果物はいかがでしょうか。りんご、梨、柿、みかんなど、いろいろな種類が出回っています。ぜひ旬ならではの美味しさを味わってほしいです。

11月でお弁当期間が終了します。3か月間、ご不便をおかけしましたが、ご理解・ご協力をありがとうございました。

<給食室工事の様子>



給食室の工事は予定通り順調に進んでおり、完成も間近です。12月の給食再開に向けて、これから準備を始めていくところです。久しぶりの給食をおいしく食べてもらえるように、しっかりと進めていきたいと思ひます。

<地域の食材を食べよう！>

横浜は大都市のイメージが強いですが、農地もあります。中でも都筑区は農家が多く、地場野菜を給食に取り入れることができます。都筑区で多くつくられている小松菜は、1年を通して給食に取り入れています。

地産地消は、採れたての新鮮なものが手に入り、また野菜を運ぶ時間やエネルギーが減る、環境にやさしい取り組みです。横浜市では、多くの野菜が旬を迎える11月を「地産地消月間」としています。ご家庭でもぜひ、地場野菜を食べてみてください。



「はま菜ちゃん」
子ども向けの
市内産農畜産物
PRキャラクター

クイズ はくさいの仲間は何？

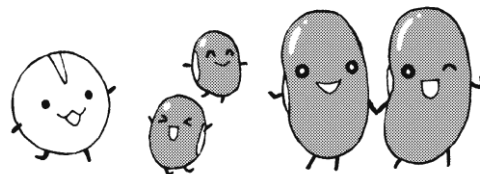
- ①レタス
- ②こまつな
- ③ほうれんそう



はくさいの仲間は何？
①レタス ②こまつな ③ほうれんそう

正解は②こまつな

食物繊維が豊富な豆



大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、食物繊維が多く含まれている食品です。食物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を、積極的に食べましょう。