

給食・食育だより



西宮市立高木小学校

11月のこんだてびょうから

◆季節の食材◆



おうちのひとといっしょに読みましょう。



れんこん

食物繊維が多くふくまれており、体を温めてくれる働きもあります。

4日(火) れんこんのカレーあげ

21日(金) 根菜カレーシチュー



だいこん
大根

ビタミンCや食物繊維が入っていて、体の調子を整える働きがあります。

5日(水) 大根サラダ

10日(月) 豆乳入りみそじる

18日(火) じゃぶに

21日(金) 根菜カレーシチュー

27日(木) かすじる



はくさい
白菜

白菜は寒くなると、凍らないように糖をたくさんつくるので、あまくておいしくなります。

12日(水) 白菜スープ

26日(水) はるさめスープ



こまつな
小松菜

カルシウムや鉄分がたっぷりで、じょうぶな骨と元気な体をつくるのを助ける働きがあります。

19日(水) 小松菜とベーコンのパスタ

28日(金) チキンスープ



みかん

冬の定番の果物。ビタミンCが多く、かぜなどをひきにくい体をつくれます。

13日(木) みかん



いい歯(118)の日

6日(木) あじつけこざかな

じょうぶな歯をつくるためには、カルシウムをじゅうぶにとること、よくかんで食べることが大切です。



だいいちだん
第一弾

にしのみやし しせい しゅうねん きねんこんだて
西宮市 市制100周年記念献立

みやたんがかわいくプリントされた兵庫県産のあじつけのり

昔の給食によく出ていた
くじらのたつたあげ



にしのみやさん さけ
西宮産の酒かすとみそを使ったかすじる

にしのみやし ねん し たんじょう ことし しせい しゅうねん
西宮市は1925年に市として誕生し、今年で市制100周年をむかえました。
それを記念した 献立が11月と12月に登場します！



実りの秋 食べ物を大切にいただきます

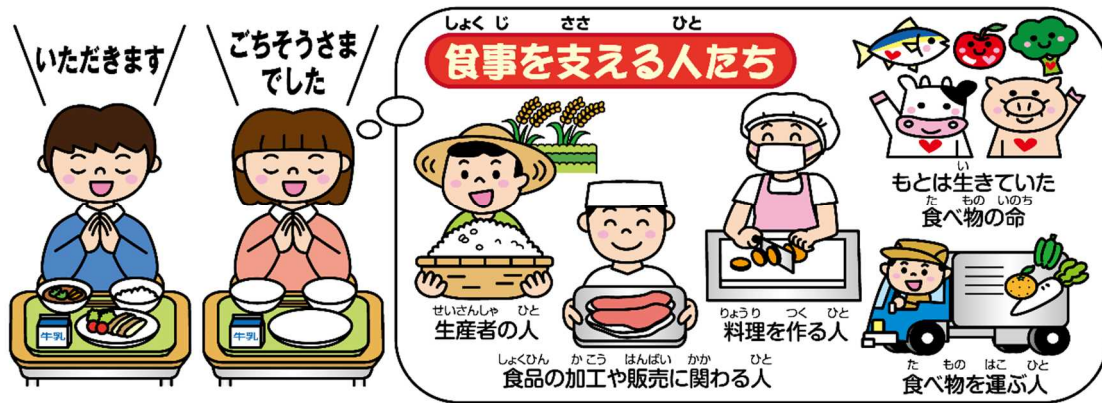
いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

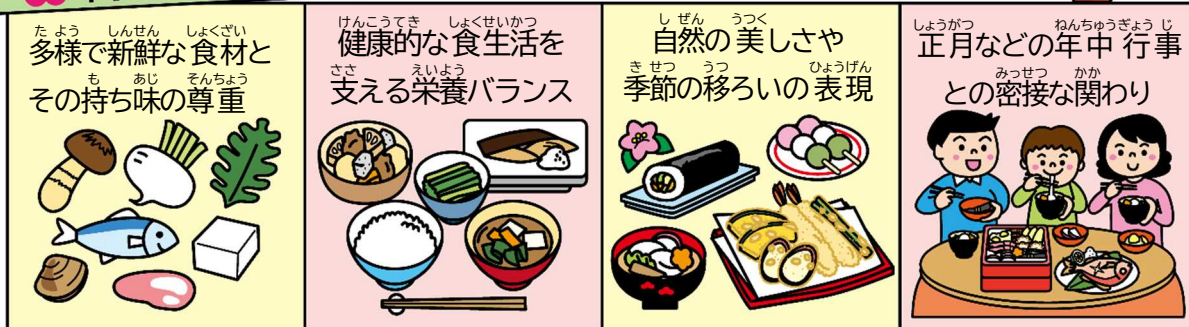
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事をを用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちがこめられています。心をこめてあいさつできていますか？今日の食事から意識してみましょう。



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」の特徴



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

