

令和3年度

がつきゅうしょく 11月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 青山 直志

栄養士 金井ヤスノ



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

ぎゅうにゅう 牛乳でカルシウムをとろう



秋の到来とともに、朝晩冷え込む季節になりました。

教室も換気のために窓を開けているので、冷たい風が通りぬけることがあります。

そうすると、スープやシチューなどの温かい給食がうれしいですね。実は残念ながら、そんな日は冷たい牛乳の残食が増えてしまいます。

みなさんのような成長期には、体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムがたくさん含まれた牛乳を毎日飲み健康な体をつくりましょう。



あき ふゆ しゅん やさい 秋・冬が旬の野菜たち



鍋料理によく使われる白菜・ねぎ・大根などがおいしい旬をむかえます。

きのこは食物繊維が豊富な食材です。うまみもたっぷり、おいしくいただきます。





今月の献立より



17日(水) ~練馬産ねり丸キャベツを使った全校一斉給食~

ホイコーローどん・たまご入り五目スープ

ねりまくない すべ しょうちゅうがっこうで、ねりまさん つか こんだて じっし
練馬区内の全ての小・中学校で、練馬産のキャベツを使った献立を実施します。

しもとさん
地元産のキャベツをたくさん食べましょう。

19日(木) 食育の日。今がおいしい「さつまいも」と「しめじ」のご飯です。骨がなく
て食べやすい「かじきまぐろ」のガーリック焼きとっしょに食べましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長
たり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただ
いています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと
おもいます。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



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。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。今月の引き落とし日は4日(木)です。