



平成 27 年 1 0 月 3 0 日
 練馬区立豊玉第二小学校
 校長 佐野 匡
 栄養士 永山 真衣

秋も深まり、だんだん寒さが増してきました。風邪をひかず元気に過ごしていますか？
 体を動かすエネルギーも、体をつくる材料や体を病氣から守るために必要なものも、すべてが毎日の食事から得ています。しっかり食べてたくさん外で遊び、体力をつけてこれからやってくる寒い冬に備えましょう！

感謝の心を持って食べましょう

私たちが普段当たり前のように入っている肉や魚、お米、野菜などは、もともと生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは生きていくことができます。また、食事ができあがるまでには食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。

毎日の食事がいただけることに感謝の気持ちを込めて、またみなさんがおいしく食べてくれるように一生懸命に働く人たちの思いを大切に、食事はマナーを守り、よく味わって食べましょう。

そして「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心を込めてしっかり言いましょう。



やさいゆのか ~これからよろしく!~

体の調子を整えてくれるやさいゆのか。みんなが食べた肉や魚が体の中で筋肉や血になるときも、ごはんやパンがエネルギーになるときも、やさいゆのかの力がいます。大きくなるためには、なくてはならない食べ物、それがやさいゆのかなのです。

筋肉や血など、体をつくるものになる食べ物には…
 魚や肉、大豆、牛乳・乳製品だよ。

でもただ食べるだけではだめだよ！
 体を動かしてはじめて筋肉がつくんだよ。
 体を動かすためには…
 そう、ごはんをしっかり食べなきゃ。ごはんやパンは体を動かすエネルギーのものになる食べ物だね。



やさいゆのか
ながよしになろうね！

ここで、やさいゆのかの登場だよ~!

魚や肉、ごはんやパンが体の役に立つためには、やさいゆのかのパワーが必ずいるのだ！
 やさいたちは、体の「おたすけマン」なのさ！
 ほかにもおなかの調子を整えたり、病氣にかかりにくい体になつてくれたり、毎日、みんなの体を守るためにがんばってくれているんだ。



給食試食会を開催しました！

当日の献立は【さんまの蒲焼き丼・五目みそ汁・野菜のごま酢和え・牛乳】でした。

10月22日(木)お忙しい中15名もの保護者の方にご参加いただき、ありがとうございました。

保護者の方々にも、子どもたちと同じように配膳から片付けまでをしていただきました。ご記入いただいたアンケートでは、「想像以上においしかった」「給食では苦手なものも食べている」などのたくさんの意見をいただきました。今後ともご家庭と連携をとりながら、子どもたちの食に関する意欲の向上を図っていきたいと思います。アンケートでいただいたご意見・ご感想は今後の参考にさせていただきます、より安全・安心でおいしい給食づくりに役立てさせていただきます。今回の試食会にご参加いただけなかった保護者の方々、来年度の試食会へのご参加をお待ちしております！

<11月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	セロリ	長野県 静岡県	さつまいも	茨城県 千葉県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	いんげん	鹿児島県 千葉県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	北海道	もやし	栃木県	さといも	茨城県 埼玉県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	はくさい	長野県 茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	ねぎ	山形県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
キャベツ	練馬区 茨城県	ごまつな	練馬区 埼玉県	ほうれんそう	東京都	牛乳	千葉県 群馬県 北海道
にら	栃木県 茨城県	ぶなしめじ	長野県	えのきたけ	新潟県		岩手県 秋田県 宮城県 青森県

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。11月の引き落としは11月4日・16日(再引き落とし)です。