



給食だより

輪島市学校給食河井共同調理場

令和3年10月

11月23日は^働労働感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつくられ、届けられています。さまざまな人の^努努力があるおかげで、わたしたちは食事をすることができています。

河井小
徳田



学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立^{けんたて}を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化^{でんとうてきぶんか}について考えてみましょう。そして、家族で話題^{わだかま}にしてみませんか？

魚が原料のだし

魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干し（かたくちいわし）、輪島^{りんじま}漁協へ注文する、とびうおはあごだしへとかわる魚です。かつお節は上品でまろやかな味わい、さば節はこく^{こく}があってそばつゆに使われ、あごだしはうま味とこく^{こく}が深い味わいとそれぞれの魚の良^よさがあります。

11月中ばに給食委員会で残食調査をします。

どのクラスが残食が少ないか1週間しらべます。

苦手な野菜、食品^{じしょくひん}に向き合ってみましょう。

1口でも食べる勇気^{ゆうき}をもってもらえるとうれしいです。

11月は魚・貝からも海のたんぱく質・ミネラルを体内にいれると、

体をさらに成長させることができます。

急に体は大きくなりませんが、

栄養^{えいよう}がかさなることで成長期^{せいちょうき}に表れます。

体内の栄養ポイントをためてみませんか。

