

☆今年もおいしい七城米がとれました☆



今年も小学校・中学校ともに、おいしい七城米がとれました。小学校は10月17日、中学校は10月15日に収穫したものです。早速10月20日の給食で小学校の新米を出しました。給食時間に食缶のフタを開けた瞬間、新米のいいにおいがしましたとの感想も聞こえました。甘みやツヤがあって、とてもおいしかったですね。自分たちで田植えをし、稲刈りを行ったお米はいつも以上においしく感じると思います。今日10月31日には、中学校の新米を旬のさつまいもと一緒に炊いてホクホクの「さつまいもごはん」を提供しました。

今後11月、12月にかけて学校田でとれたお米を出す予定です。お楽しみに！



にいがたけん あじめぐり～新潟県～



11月のあじめぐりは「新潟県」です。11月21日に新潟県の郷土料理が登場します。その中に「スキー汁」という料理があります。その名の通り、スキー場で出されていたことが名前の由来となっています。上越地方で盛んに作られていた味噌汁で、体が温まるのでスキー客にも人気だったようです。具材にも意味があります。例えば、大根やにんじんはスキーの板のように短冊切りにします。豆腐はスキーの真っ白な雪をイメージして入れています。

11月23日は 勤労感謝の日



毎日、当たり前のようにしている食事。みなさんの口に食べものが入るまでには、とてもたくさんの方が関わっています。野菜を育てている農家の方、それを運ぶ運転手さん、おいしく料理をしてくれる人、そしてみなさんのおうちの方が一生懸命働いてくれたおかげで、お金をはらって食べものを食べることができるのです。「ありがとう」の気持ちをこめて、食事のあいさつをし、食べ残しをしないようにしましょう。

給食だより

11月

H28.10.31
七城小中学校
文責 鬼塚

夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じます。さまざまな秋の味覚を通して、より一層、食に関心をもってもらいたいものです。おいしい物がいっぱいの秋には、しっかりと食べて、適度な運動で体を動かし、休養も大切にして、寒さに負けない元気な体を作りましょう。

11月8日は「いい歯の日」

歯を大切にできていますか？歯の健康を守るため、歯みがきが大切なことはもちろんですが、食事の仕方にも気をつけましょう。丈夫な歯がそろっていなければ、おいしく食事をすることもできません。小中学生のうちから丈夫な歯を作り、ずっと食事を楽しめるようにしたいものです。



甘い菓子や飲み物の
だらだら食べ



歯みがきはめんど
うだからしない



あまりかまなくても
食べられるやわらか
い食べ物が好き



で かせを
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう！