

11月 給食たより

令和5年10月31日(火)
大田区立六郷小学校
校長 伊藤 均
栄養士 中村 信江

献立表

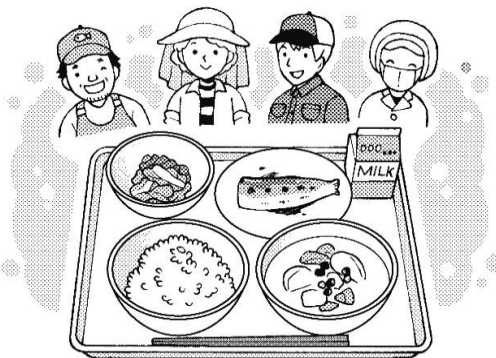
11月の目標 感謝して食べよう。

栄養量は、中学年を1として考え、
低学年0.85倍
高学年1.15倍とみてください。

11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日とされています。感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくらしたりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



©少年写真新聞社2023

運動会で実力を発揮しよう！

運動会で自分の力を出し切るには、食事や睡眠が大切です。揚げ物などの脂質の多い食事は、消化に悪いので運動前には向きません。当日の朝は、ごはん・パン・うどんなど糖質中心の食事をしましょう。また、食べ過ぎると気持ちが悪くなってしまうことがあるので、適量を食べるようにしましょう。

3・4年生目安



ごはん 150g
パン6枚切り 1枚
うどん(ゆで) 130g

※3・4年生を1として、1・2年生は0.85倍、5・6年生は1.1倍が目安です。

夜は、寝る3時間前までに食事を済ませることで、睡眠の質を保つことができます。

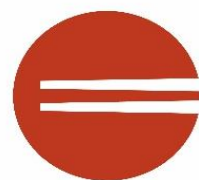


感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や努力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

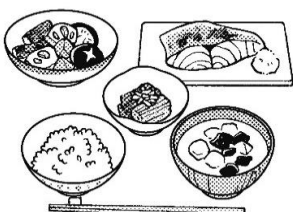
©少年写真新聞社2023



11月24日は「和食の日」

ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



和食クイズ みんなで「和食」クイズに挑戦しよう！



問題 ① 和食において重要な調味料「さ(砂糖) し(塩) す(酢) せ(しょうゆ) そ(?)」。

問題 ② かつおぶしはカツオを煮て乾燥して作りますが、出来上がった「おせち料理」ですが、おせち料理とたかつおぶしの重さは、生のカツオの時の何分の1でしょうか？

問題 ③ お正月の料理と言えば関係のない食べ物はどれでしょうか？

A ソース B しそ C みそ

A 2分の1 B 3分の1 C 6分の1

A 黒豆 B 数の子
C 栗きんとん D かしわもち



①-③ ①-② ①-③ ④-⑤-⑥-⑦-⑧-⑨-⑩-⑪-⑫-⑬-⑭-⑮-⑯-⑰-⑱-⑲-⑳-㉑-㉒-㉓-㉔-㉕-㉖-㉗-㉘-㉙-㉚-㉛-㉜-㉝-㉞-㉟-㊱-㊲-㊳-㊴-㊵-㊶-㊷-㊸-㊹-㊺-㊻-㊼-㊽-㊾-㊿

日	曜日	献立名	栄養価	日	曜日	献立名	栄養価
1	水	スラッピージョー 牛乳 グリーンサラダ ポテトチャウダー	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.7 g	17	金	麻婆豆腐丼 牛乳 卵入りトックスープ みかんゼリー	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.5 g
2	木	ごまわかめごはん 牛乳 わかさぎのからあげ 塩肉じゃが	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.3 g	20	月	大蔵大根のカレーライス 牛乳 海藻サラダ 果物	エネルギー 626 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.4 g
6	月	スイートポテトトースト 牛乳 キャベツと鶏団子のトマトスープ ポリポリじゃこと大豆のサラダ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.8 g	21	火	トマトクリームスパゲティ 牛乳 マセドアンサラダ キャロットゼリー	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g
7	火	鮭と炒り卵の混ぜごはん 牛乳 いももち はんべんのすまし汁	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.5 g	22	水	ハヤシライス 発酵乳 パリパリサラダ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.6 g
8	水	ごぼううどん 牛乳 青のりピーズポテト 果物	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.4 g	24	金	胚芽ごはん 牛乳 魚のみそ幽庵焼き 大豆の五目煮 秋のすまし汁	エネルギー 590 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g
9	木	玄米ごまごはん 牛乳 魚のんにく味噌焼き 昆布サラダ じゃがいもと油揚げのみそ汁	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g	27	月	かき玉うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 果物	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.7 g
10	金	チキンカツ丼 牛乳 こんにやくサラダ 紅白ゼリー	エネルギー 659 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g	28	火	豚肉のしぐれごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き キャベツと豆腐のみそ汁	エネルギー 606 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.9 g
14	火	ごま豆乳担々麺 牛乳 根菜チップス サイダーボンチ	エネルギー 652 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 1.9 g	29	水	きなこ揚げパン 牛乳 チリコンカン わかめと大根のサラダ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.4 g
15	水	ガーリックフランス 牛乳 コーンシチュー ツナサラダ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.2 g	30	木	うまみたっぷりきのこごはん 牛乳 魚の照り焼き ごまあえ 貝だくさんみそ汁	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.9 g
16	木	かやくごはん 牛乳 魚とごぼうの磯香揚げ みそ汁	エネルギー 614 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g				