

食育だより

令和7年度 11月号
船橋市立峰台小学校
WE♥峰台！

ひとごとにあきふか
日ごとに秋も深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。おいしい食事が食べられることに感謝していただきますよう。

おいしい給食に感謝！

わたしたちは、生産者の人、運んでくれる人、献立をつくる先生、調理員の人、ほかにもたくさんの人たちのおかげで給食を食べることができます。また、食べ物は生き物の命です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに感謝の心を込めて、食べることが大切です。



食器を大切に使う

使い終わった食器やはし、スプーンやフォークなどは大きさをそろえて戻します。乱暴に扱ったり、割れたり折れたりしてしまうのでみんなで大切に使うてくださいね。



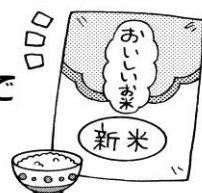
旬の地場産物に注目！



クイズ

新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰められた米でしょう？

- ①収穫された月の翌月まで
- ②収穫された年の12月31日まで
- ③収穫された次の年の秋頃まで

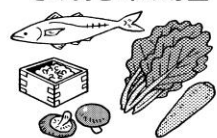


収穫されたばかりの米を新米と表示できますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日まで精白して袋に詰められた米です。

2025年12月31日まで

11月24日は和食の日

1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

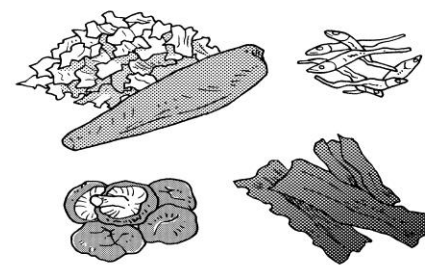


4 正月などの年中行事との密接な関わり

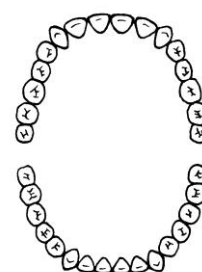


和食の基本 だし

だしは食材のうまみを取り出した汁のことです。和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもにこんぶやかたおぶし、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少し入ただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食の汁物には、だしのうまみがしっかりきいていますよ。



11月8日はいい歯の日 すべての歯でおいしく食べよう



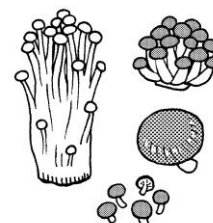
切歯
食べ物をかみ切る
犬歯
食べ物を切りさく
臼歯
食べ物を碎いてすりつぶす

歯にはそれぞれ重要な役割があります。すべての歯でよくかんでおいしく食事を味わうために、1本1本の歯を大切にしてください。

クイズ

きのこは何の仲間？

- ①野菜の仲間
- ②海藻の仲間
- ③菌の仲間



きのこは、酵母やかびなどと同じ、菌の仲間です。きのこは、低エネルギーで、ビタミンDやB群、無機質、食物繊維が豊富です。グアニル酸などのうまみ成分も含まれています。

©少年写真新聞社