



給食だより 11月

妙高市立
新井北小学校

日ごとに涼しさが増していき、秋の深まりが感じられます。急に寒くなり、空気が乾燥している今の季節は、風邪をひきやすい季節です。手洗い、うがいをしっかり行い、朝・昼・夕と3食しっかりバランスよく食べて、風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。

～感謝の気持ちを伝えましょう～

11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちがいつもおいしく給食を食べることができるのは、食材をつくってくれる農家さんや、その食材を運んでくださる方、給食を作ってくれる調理員さんなど、多くの方々が働いてくださっているからです。



食事のあいさつには、それぞれ意味があります。私たちは生き物の命をいただいて生かされています。そのため、ほかの生き物の命に感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。

「ごちそうさま」は、食材を育てたり、調理したりしていただきありがとうございましたという感謝の意味が込められています。

日本の食事のあいさつをほこりに思い、心を込めてあいさつをしましょう。

食べ物を大切にするためには…

自分が食べられる量を考えて盛り付け、残さず食べるようにしましょう。苦手なものがある人は、好きなものだけ食べるのではなく、苦手なものもまずは一口食べてみましょう。何度もチャレンジすることで、少しずつ味に慣れて食べられる量を増やすことができます。

また、自分で調理する時は、食材の皮をうすくむいたり、端を小さく切り落とししたりして、捨てる部分を少なくしましょう。



残さず
食べよう

無駄なく
調理しよう



10月のミヨーコーさん給食の紹介

コーンバターライス
アルビぎゅうにゅう
シュニツツエル
チーズこふきいも
やさいスープ



11月のミヨーコーさん給食

今月のミヨーコーさん給食のテーマは「米粉を使ったスイーツ」です。妙高市産の米粉を使い、米粉チョコモッチーを調理室で手作りします。お楽しみに！

10月のミヨーコーさん給食は、妙高市と関わりのあるスイスのツェルマットの料理が出てきました。『シュニツツエル』という聞きなれない料理名に「これはどんな料理だろう？」と思った人がたくさんいたことでしょう。『シュニツツエル』とは、ドイツ語で『カツレツ』のことを言います。給食ではトンカツのようにサクッと揚げましたが、本来は揚げ焼きにして食べるそうです。いつもは和風が多いミヨーコーさん給食ですが、この日は子どもたちが大喜びの洋風ミヨーコーさん給食となりました。