



# きゅうしょくだより11がつづう

むらさきづか小学校  
令和5年11月

～じどうのみなさんへ～

あき いちだん さむ 朝が一段と寒くなり、きぎ いろ 木々も色づいてこうよう 紅葉がきれいなきせつ 季節になりました。ひるま 昼間はぽかぽか、よるは ぐっとひこ 冷え込む季節ですね。このきおん 気温のさ 差がおいしいたもの 食べ物を作り出します。

みなさんはにがて 苦手な食べ物が出たとき、どうしていますか？すこ 少しずつ、ひとくち 一口でもいいのでた 食べてみてげんき 元気な体をつくりましょう！！

## あき 秋においしいたもの 食べ物なあに？

### さつまいも

さつまいもをまるまる ふと 太らせるために大切なものは、なつ 夏のたいよう 太陽です。あめ 雨が降らないひが 日が続いてもげんき 元気に大きき 育ちます。



### さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本に食べられてきたいもです。



### りんご

「りんごが赤くなるとお医者さんが青くなる」といわれるほどえいよう 栄養がたっぷり。おなかにやさしい果物で、丸かじりするとは 歯も丈夫になります。



### きのこ

きゅうしょく 給食にも、いろいろなきのこ きのこが出てきます。どんななまえ 名前のかきのこ きのこが出てくるかな？

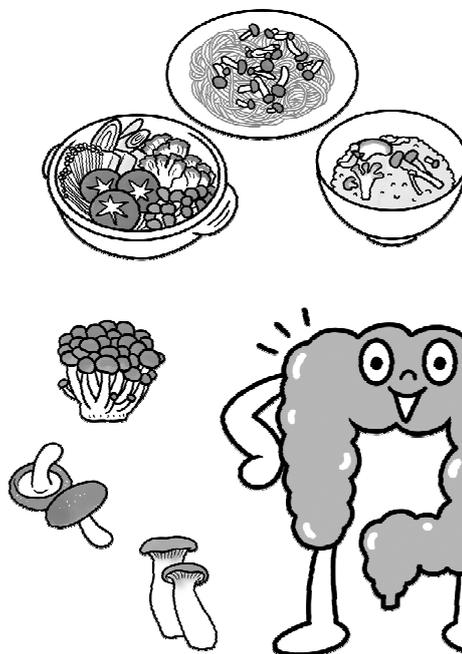


## 「きのこ」で腸が、げんきのか！

きのこは、いろいろなりょうり 料理に取り入れることができる、ばんのう 万能な食材のひとつです。いたもの 炒め物、にもの 煮物、なべもの 鍋物、やもの 焼き物、あげもの 揚げ物、和えもの 和え物、じるもの 汁物、ごはん ご飯、パスタなど、さまざまなりょうり 料理に利用されています。

きのこには、おなかのちようし 調子を整えてくれる「食物せんい」や、ほね 骨をじょうぶにするカルシウムのきゅうしゅう 吸収を助けるえいよう 栄養素（ビタミンD）がたかく 多くふくまれています。

きのこのでばん 出番をたくさんつくって、きのこのえいよう 栄養をたっぷりいただき、ちようし 腸やほね 骨をげんき 元気にしてもらいましょう！



# 食育だより 11月号

大田原市立  
紫塚小学校  
令和5年11月  
～保護者の方へ～

日ごとに寒さが増し、体調を崩している人も多  
いようです。

11月の給食では、りんごやさつまいも、きの  
こなどの旬の食材を取り入れています。

通常であれば、グループになって、友だちの顔  
を見て、会話を楽しみながら会食するのですが、  
コロナ禍により机を合わせず、前を向いて給食を  
食べています。時折、会話も聞こえますが、前向  
きでもにこにこ笑顔で食べています。

御家庭ではいかがでしょうか？



家族や友だちと一緒に食べることは、  
子どもの健やかな成長に大切です。

## 家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をする機会が  
減っているといわれています。

食を通じたコミュニケーションは、  
食の楽しさを実感させて、心の豊かさ  
をもたらすことにつながります。家族  
みんなで食事ができるように工夫をし  
てみませんか。



11月13日（月）から17日（金）は



この週は、大田原市内や栃木県内でと  
れた食材をふんだんに使った献立になっ  
ています。

学校給食では、地場産物の活用の推進  
が図られています。私たちの地域では、  
どんな農作物が作られているのかを知  
り、生産者の人の努力を身近に感じてみ  
ましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも  
地場産物を積極的に取り入れていきま  
しょう。



地域で生産された農林水産物を地域で消費し  
ようとする取り組みを地産地消といいます。新  
鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

大田原市産・栃木県産の使用予定食材

※都合により、他県産の食材に変更になる場合もあります。

- ・米
- ・麦
- ・牛乳
- ・豚肉
- ごぼう
- ・大根
- ・にら
- ・ねぎ
- ・キャベツ
- ・卵
- ・キャベツ
- ・ゆば
- ・かんぴょう
- ・ヨーグルト
- ・梨（にっこり）