

11月分の給食【11/2(月)～11/30(月)】

# 11月16日(月)

## 準備や後片付けを協力しよう

給食当番は、思いやりと責任をもって活動します。



クラス全員で協力して、安全に行なうことが大切です。

クイズ10 食器をかたづけていると、スプーンの向きがちがって返されていました。

こんなとき、どうしたらよいでしょう？

①自分は、向きをそろえて返す。

②自分もまちがった向きで返す。

③あとの人のために、スプーンの向きを正しくする。

今週は「食育週間」です。

### 一口メモ

○今週は「食育週間」です。児童朝会で校長先生がお話しされたように、校庭の果樹やなかよし畑の作物に愛着をもち、食べることの大切さについて意識してほしいと思います。

○また、給食の準備や後片付けにも気をつけてください。今日のクイズにあるように、給食の時間に限らず、私たちは絶えず①自分は正しいことをする②みんながしていないから自分もしない③自分はもちろん、みんなのためにも正しいことをするを、無意識のうちに選んで行動しています。みんなとよりよく生きていくためにはどうすることがよいのか、よく考えてみましょう。もし、何にも考えないで行動しているなら、それは無責任というものです。

○みなさんに人気の「ビビンバ」と「わかめスープ」ですが、どれだけの野菜の種類と量を食べているのか調べてみました。1日に食べるのが望ましいとされている量は約300g以上です。1日3回100g以上食べないと目標に達しないことになります。そして、野菜はヘタなどの捨てるところがあるので、よけいに300g以上食べないとじゅうぶんな栄養がとれません。サンプルケースには、中学年の量が盛り付けられています。今日は100g弱であることがわかります。残さないで食べることが何より大事ですね。

- ①にんにく 0.2g (0.2g)
- ②だいこん 30g (27g)
- ③ほうれん草 20g (18g)
- ④もやし 15g (15g)
- ⑤にんじん 10g (9.7g)
- 合計 75g (69.9g)

- ⑥たまねぎ 20g (19g)
- ⑦にら 5g (4.8g)
- 合計 25g (23.8g)
- (えのきだけは野菜ではないので除いています)



にんにく	青森県	ほうれん草	徳島県	たまねぎ	北海道
だいこん	徳島県	にんじん	北海道	にら	高知県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ

□今日のプラごみ…牛乳フード・アーモンドフィッシュ

クイズの答え：③



### きょうのこんだて

ビビンバ  
わかめスープ  
アーモンドフィッシュ  
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)
あ
か
き
み
ど
り

ぎゅうにゅう  
ぎゅうにく・ふたにく  
とうふ・かんそうわかめ  
アーモンドフィッシュ  
(おもにねつやちからのもとになる)  
ごはん・ごまあぶら  
さとう・いりごま

み (おもにからだのちょうしをととのえる)  
にんにく・だいこん  
ほうれんそう・ちやし  
にんじん・たまねぎ・にら  
えのきだけ