

11がっいただきます～す

令和5年度11月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

急に肌寒い日が増え、飯豊山の山頂も白い帽子をかぶりしました。
収穫の秋、たくさんの小国産の食べ物が出回ってきました。給食でもた
さんの小国産の食材を使って、小国の良さを伝えていきたいと思っています。



感謝の心で「いただきます」～心を育む給食週間～



11月27日(月)～12月1日(金)は心を育む給食週間です。
今年も、小国産の食材をたっぷり使った給食です。小国産をしっかり味わ
うとともに、給食の意味について知ったり給食に携わる方々に思いを寄せ
る1週間にしていきたいと思ひます。

学校給食は山形県鶴岡市から始まり、今年で134年を迎えます。太平洋戦争で一旦給食は中
止されましたが、戦後ユニセフの救援物資(ララ物資)により脱脂粉乳のミルクとパンの給食が再
開されました。

給食が始まった頃も再開された頃も世の中には食べ物が不足していたので、給食の第一の目
的は子どもたちの栄養補給でした。現在は、栄養摂取はもちろん、食事を通しての『人間関係の
形成』『マナーの体得』、また『地域に根ざした給食』へと、その役割も変わってきています。

いつも当たり前にあると思っている給食ですが、どんな人達の協力があってみなさんの元に届
いているのかを考えてみましょう。



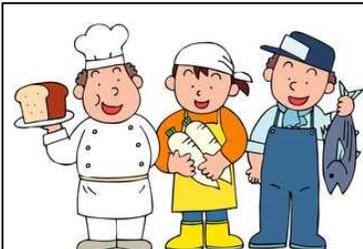
みんなのために
配膳してくれる
給食当番



給食のお世話をし
てくれる用務員さん



愛情をこめて給食を
作る調理師さん



食べ物を育てたり
作ってくれる方々
それを運んでくれる方々

家庭の食事も給食と同じようにたくさんの人の協力があって成り立っています。

食事の準備や買い物の手伝いをしたり、野菜を育てたり、流通や世界の
食糧事情を知ったりすることで食べ物に対する思いがグンと深まること
でしょう。その思いを、良いマナーで食べる・心を込めたあいさつをする・
食器をていねいに扱うなどの態度で表せると素敵ですね。



Book Lunch ～食と読書を楽しもう～

10月24日～11月7日まで、小国小では読書まつりが開催されています。

給食では読書まつりに合わせて、本に出てくる料理や食べ物を給食にしました。高学年には
ちょっと懐かしい本が多いかもしれません。

子どもたちは「今日は何の本かなあ」と、とても楽しみにしている様子が見られます。給食で興
味を持ち、今まで手にしなかった本を読みたいと思うきっかけ作りになればと思っています。

今年紹介した本は？



- 10/24 ねばらねばなっとう
- 10/25 大きなおなべのレストラン
- 10/26 ライスボールとみそ蔵と
- 11/1 おおきなかぶとちいさなかぶ
- 11/2 かえってきたさけ
- 11/6 のはらキッチンへぜひどうぞ
- 11/7 にくのくに

作ってみよう！ れんこんのサラダ

れんこんと言えば、煮物や炒め物に使うイメージですが、給食ではサラダに
してみました。「シャキシャキとしたれんこんがおいしい」とおかわりをする様子
も見られました。旬のれんこんで和のサラダを作ってみませんか？



【材料】 4人分

れんこん 80g
にんじん 40g
キャベツ 120g
かまぼこ 30g
マヨネーズ 30g
みそ 6g

【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、れんこん・にんじん・かまぼこはいちょう切りにする。
- ② キャベツ・れんこん・にんじんをゆでて冷ます。
- ③ マヨネーズとみそを混ぜる。
- ④ ②・かまぼこ・③を和えて、できあがり！

みそが入っていることでちょっと和風のサラダに仕上がります。きゅうりやごまを入れてもおいしいです。



10月30日(来週月曜日)は「自分で作るおにぎりデー」です。
どんなおにぎりにするか、決めましたか？
渾身の作のおにぎりを忘れずに持ってきてくださいね。