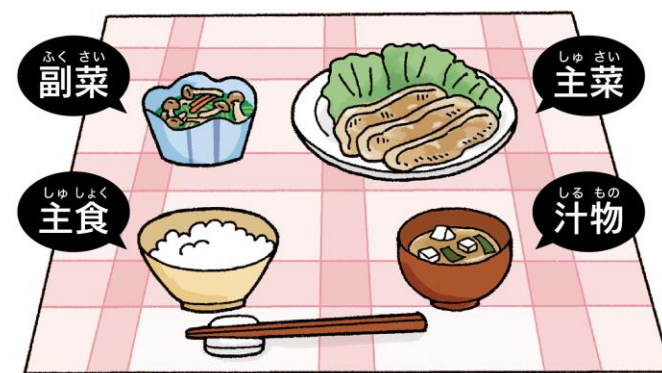


10月 給食だより

令和5年度 第7号
川口市立差間小学校

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。この時季は、「食欲の秋」、
「実りの秋」ともいわれるように旬を迎えるおいしい食べ物がたくさんあります。
自然の恵みに感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

コンビニで選ぶ 食事のポイント

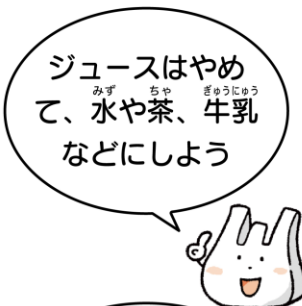
コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選ぶべきかを考えましょう。



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。



みんなでやろう cooking! の取組

夏休みを利用しておうちで料理に挑戦する取組「みんなでやろう cooking!」。今回、全校で100名以上の人が取り組んでくれました。取組の一部を紹介します。



取り組んだ感想

- 材料を混ぜるのが楽しかったです。フライ返しでひっくり返すところが一番難しかったです。
- おいしくできたのでまた作りたいです。
- 野菜を切るのが大変だったけどおいしくできました。
- 料理もやればできるんだなあと思いました。
- 家族がおいしいと言ってくれてうれしかったです。
- 毎日ごはんを作っているお母さんはもっと大変なんだなあと思いました。

校長先生も名古屋めし「とて煮」作り挑戦！

