



令和6年10月31日
港区立高輪台小学校
校長 森 勇人
栄養職員 八代美弥子



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心をもって食べてほしいと思います。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

勤労感謝の日に
思いを伝えよう

ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

給食はいろいろな人に
支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

11月24日は和食の日

2013年にユネスコ無形文化遺産として「和食・日本人の伝統的な食文化」が登録されたことを記念して、11月24日は和食の日と制定されました。日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。今年、22日(金)に和食の日になんだ、だし汁をたっぷり使った給食を提供します。



～レシピ紹介～ 米粉ニョッキ

10月に実施した、米粉を使用した料理です。学校ではトマト煮で提供しましたが、クリームソースやジェノベーゼソースなど、ご家庭に合わせてアレンジしてもいいと思います。

<材料:作りやすい量>

- 米粉 200g
- 絹ごし豆腐 250g
- オリーブ油 40g(1/4 カップ)
- 塩 5g(小さじ1杯)
- パルメザンチーズ 50g(1/2 カップ)

- ★オリーブ油はサラダ油でも OK です。生地を固さを見て量を調節してください。
- ★パルメザンチーズは入れなくても OK です。

<作り方>

- ① 材料を全部合わせ、なめらかになるまでこね合わせる。
- ② こね合わせたものを棒状に伸ばす。これを2.5cm幅に切り、フォークで軽くつぶす。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら湯の量の1%の塩(分量外)を加え、ニョッキを入れる。浮き上がってくるまで茹でる。
- ④ お好みのソースと和える。

保健給食委員会の活動

保健給食委員の活動は、たくさんあります。

- 給食のホワイトボードにその日の給食の使用食材カードを貼る。
 - 学校の水質検査
 - 手洗い場の石けん補充
 - 残菜調べ・リクエスト給食アンケートの実施
 - 歯磨きカレンダーや各種ポスターの作成
- 高輪台小学校のみんなが健康でいられるよう、5年生6年生の委員の皆さんが、協力して取り組んでいます。ありがとうございます！

11月8日は
いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

