

# 食育・給食だより



田島小学校  
令和7年11月28日

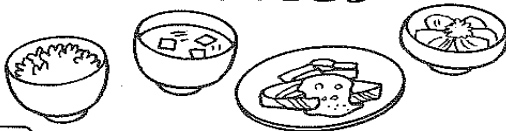
今年も残り1ヵ月になりました。寒さが一段と厳しくなり体調を崩しやすい時期です。感染症予防のためにもバランスよく食べて、元気に生活しましょう。先月の朝食調査ではご協力いただきありがとうございました。結果は冬休み前の給食だよりでお知らせします。

## 12月の給食のめあて

# 「かぜなどに負けない食事をしよう。」

### ＜感染症の予防 5つのポイント＞

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



- 3 外で元気に遊び体力をつける



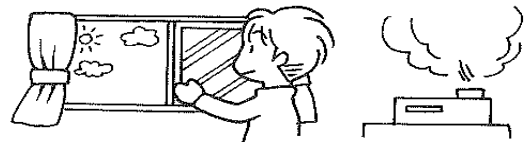
- 5 人混みをさけるようにする



- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



## 地産地消推進週間

11月10日～14日は地産地消推進週間でした。地場産物の使用率をお知らせします。

		R6 11月実施	R7 11月実施
地場産物の使用割合	穀類	100.0%	100.0%
	いも・でんぷん類	42.9%	80.0%
	豆類	71.4%	83.3%
	緑黄色野菜類	66.7%	18.2%
	その他野菜類	70.0%	45.0%
	果物	100.0%	50.0%
	きのこ類	—	—
	魚介類	11.1%	100.0%
	肉類	50.0%	100.0%
	卵類	66.7%	100.0%
	合計	58.0%	59.7%

昨年より使用率が下がってしまったものもありますが、100%のものが増えました。

この期間に限らず今後も地場産物を給食に多く取り入れていきます。

これからも食材を届けてくださる方に感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



## 12月の地元の食材

米・・・梅宮米穀店      みそ・・・土っこファーム  
 野菜・・・仲川勢子さん      星レエ子さん      渡部マチ子さん  
 （じゃがいも・大根・長ねぎ・白菜・ヤーコン）

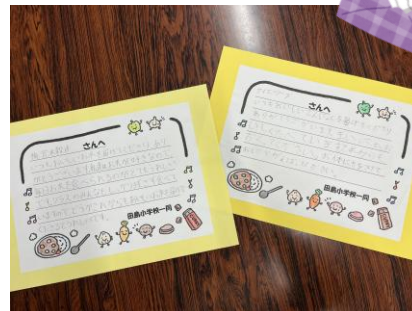
## 12月の食育・給食行事

- 3日（水）      5年生郷土料理作り（給食はあります。）  
 9日（火）      6年生給食なし  
 12日（金）      3年生給食なし  
 14日（日）      歌舞伎発表のため給食なし ※全学年お弁当の準備をお願いします。  
 22日（月）      冬至献立  
 23日（火）      クリスマス献立（2学期最終日）



## ～給食でお世話になっている方に手紙を書きました～

勤労感謝の日にあわせて、給食委員会が児童を代表して手紙を書きました。調理員さんたちには直接渡して感謝の気持ちを伝えることができました。



## 今月のおすすめ献立 ポークビーンズ

### 【材料】 4人分

- 水・・・・・・・・・・280g  
 ○米サラダ油・・・・・・・・3g      ○カットマト・・・・・・・・60g  
 ○おろしにんにく・・・・・・・・3g      ●コンソメ・・・・・・・・2g  
 ○豚肉・・・・・・・・・・80g      ●ケチャップ・・・・・・・・16g  
 ○玉ねぎ・・・・・・・・150g      ●中濃ソース・・・・・・・・8g  
 ○にんにく・・・・・・・・65g      ●塩・・・・・・・・・・0.4g  
 ○じゃがいも・・・・・・・・160g      ●こしょう・・・・・・・・少々  
 ○ミックスビーンズ・・・80g      ○パセリ・・・・・・・・少々

### 【作り方】

- ① 豚肉は短冊切り、玉ねぎ・にんにく・じゃがいもは角切りにする。
- ② 油でにんにくを炒め、香りが出たら豚肉も炒める。
- ③ ②に玉ねぎ・にんにく・じゃがいも・豆を加えて炒め、トマト・水を入れる。
- ④ 具材に火が通ったら●の調味料を加える。
- ⑤ 仕上げにパセリをちらす。

※家庭で作りやすいように給食の分量と少し変更があります。