



令和3年10月
調布市立深大寺小学校
管理栄養士 安齋 亨

食(た) べ(もの) 物(たい) を(せつ) 大(こ) 切(た) に(し) じ(よ) う(う)



みな 皆(みな) さん(さん) は、給(きゅう) 食(しょく) を残(のこ) さず(た) に食(た) べ(て) います(か)? 苦(にが) 手(て)
な 食(た) べ(る) 物(もの) や味(あじ) つけ(よ) だ(お) った(お) たり、夜(よる) 遅(おそ) く(お) ま(お) で起(お) き(て) いて
食(しょく) 欲(よく) が出(で) な(ふ) かつ(と) たり、太(ふ) り(と) た(ふ) く(ふ) ない(ふ) から(ふ) など、さ
ま(り) ざ(り) ま(り) な理(ゆ) 由(ゆ) で残(のこ) して(ひ) る人(ひと) が(ひ) いる(ひ) の(ひ) で(ひ) ない(ひ) であ(ひ) る(ひ) しょう(ひ)
う(か)。し(か) し、一(ひと) 人(り) が残(のこ) す(り) 量(りょう) が(せ) 一(ひと) 口(く) 分(ぶん) だ(ひ) った(ひ) と
し(て) も、そ(れ) が集(あ) ま(り) ば(り) す(り) ぐ(せ) い量(りょう) に(せ) なる(み) ます。給(きゅう) 食(しょく) は、成(せい) 長(ちやう) 期(き) に(あ) る(あ) 皆(みな)
さん(さん) の健(けん) 康(かう) や発(は) 達(たつ) の(た) ため(えい) に、栄(えい) 養(よう) バ(か) ン(か) ス(か) を(つ) 考(く) へ(つ) て作(つく) ら(て) れ(て) います(ま) た、
給(きゅう) 食(しょく) が(き) できる(き) ま(き) だ(き) には(き) 多(お) く(お) の人(ひと) や物(もの) が(か) 関(かん) わ(か) っ(か) ています(き) ます(き) の(き) で、感(かん) 謝(しゃ) の気(き) 持(も) ち(き) を(き) 忘(わ) ず(き) に、食(た) べ(ら) れ(る) 人(ひと) は、な(る) べ(く) 残(のこ) さ(る) ず(る) 食(た) べ(る) よ(う) う(こ) が(け) ち(け) けて(け) ば
し(い) い(お) と思(おも) います(た) だ(し)、食(た) べ(ら) れ(る) ない(り) 理(り) 由(ゆ) は(ひ) 人(ひと) それ(け) ぞ(け) れ(け) ず(け) です(け)。決(け) して(け)、
ま(わ) 周(しゅう) り(り) の人(ひと) に(た) 食(た) べ(る) こ(む) と(り) を(じ) 無(む) 理(り) 強(きやう) い(き) する(き) こ(む) の(き) ない(き) よ(う) に(き) しま(し) ょう(し) 。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因の一つにスマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

おたよりコーナー

給食についてのご意見感想をいただきました。こちらのコーナーでその一部を紹介させていただきます。

・「いつもおいしい給食をありがとうございます。2人の娘より“豆腐ステーキ”がとてもおいしいと聞きました。

自宅でもぜひ作ってあげたいのでレシピを教えていただけると助かります。」

⇒押し豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げます。そこにステーキソースをかけて食べます。
ステーキソース(4人分)の作り方は【たまねぎ・サラダ油・酢・砂糖・醤油】全て各10gをミキサーにかけ加熱するだけです。甘辛くご飯が進む味です。是非ご家庭でお試してください。



・「ほねつきのさかなをはじめてたべました。むずかしかった。」

⇒骨付きの秋刀魚が9月17日の給食に登場しました。
各クラスの先生方が秋刀魚の食べ方について指導しました。
子ども達は骨に苦戦しながらも上手に食べていました。



給食時間中、教室での指導風景



①骨に沿って箸を入れる

・「てっかみそをまねしてみました!!!かんたんでおいしかったです。」

⇒とても好評なメニューです。本校ホームページページに作り方を掲載していますので皆様是非作ってみてください。他にも知りたいレシピがございましたらどんな用紙でもかまいませんのでご記入後、校長室前の箱の中、または栄養士までお願いします。



鉄火味噌のレシピは
こちらから!