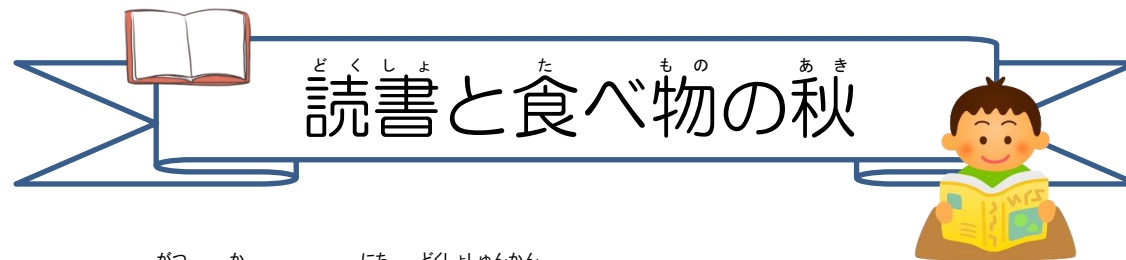




令和4年度
11月号
清瀬市立清瀬第七小学校
(毎月19日は食育の日)



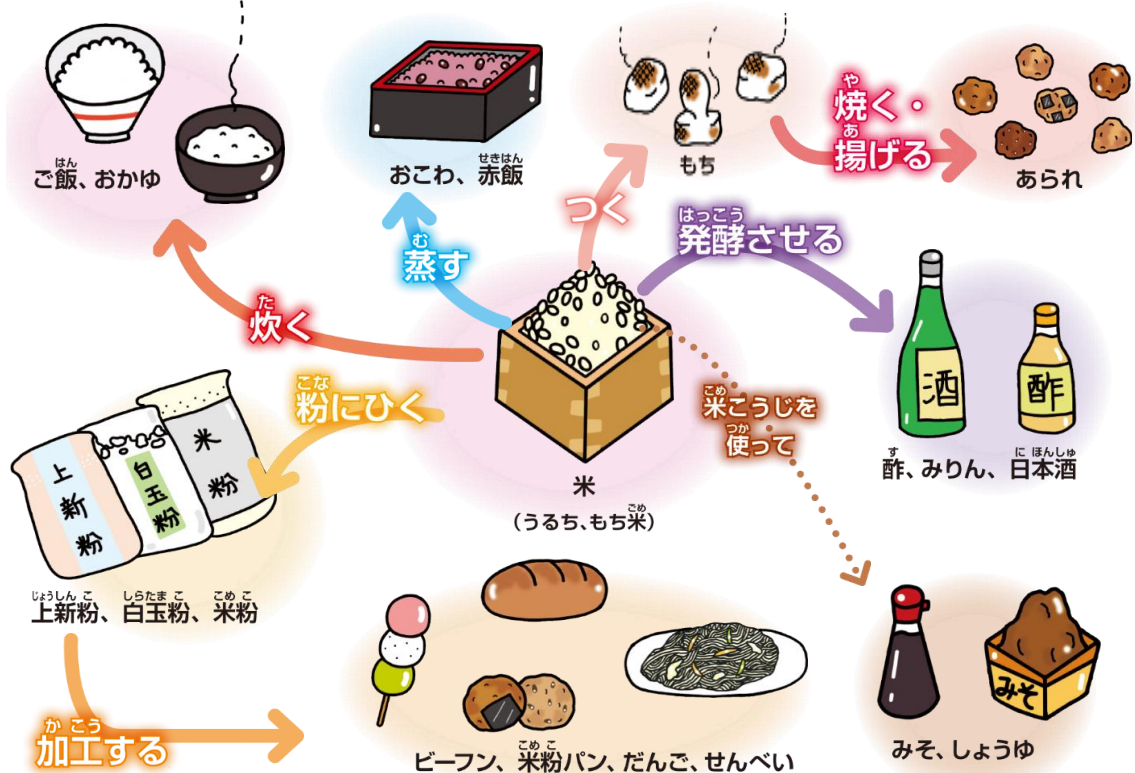
11月14日から26日は読書旬間です。
食べ物は本の中にもたくさん登場します。本を読んでたくさんの食べ物を見つけるのも楽しいです。おいしく給食で食べて、本の世界を想像してみませんか？

1年で一番食べ物おいしい時季・・・それは新米が出る今頃だという人が多くいます。

「米」は日本人が長い間主食として親しんできた穀物です。そしてお米を炊いて作るご飯は、和洋中どんな料理にもよくあい、水だけで炊くのヘルシーです。最近はその栄養のバランスのよさから、ご飯を中心にした「日本人型の食事」が世界でも注目をあつめるようになっていきます。

お米の大変身を知ろう!

日本人はお米を使って古くから食品を生み出してきました。どのくらい知っているか、お米の大変身を探してみましょう。



出典：食育フォーラム

『こまったさんのハンバーグ』 寺村 輝夫 作

こまったさんは夕飯のおかずにハンバーグをつくることにしました。様々なドジをふみ、「こまったこまった」と言いつつ、おいしそうなハンバーグができあがっていきます。

- ・14日「和風きのこハンバーグ」

『りんごかもしれない』 ヨシタケ シンタケ 作

帰ってきたら机の上に一つのりんご。剪の子はりんごからどんどん想像をふくらませていきます。実は卵かも？ 隕石かも？ ぼくのことが好きかも？

- ・16日「りんご」
- ・25日「りんごトースト」



『めぐろのさんま』 川端 誠 作

お殿様が目黒でさんまを食べます。しかしさんまは目黒ではとれません。さんまがおいしかったお殿様は「目黒」のさんまがおいしいのだと勘違い。当時庶民の魚のさんまを、「また食べたい」と言い出しますが・・・

- ・18日「さんまの塩焼き」

『しょうたとなっとう』 ほしかわひろ子・ほしかわはるお 文

納豆が大嫌いなしょうたは、農家のおじいちゃんの畑へ見学に行きます。おじいちゃんが育てている大豆の成長を見守り、大豆のことを学んでいきます。

- ・24日「納豆」



清瀬産の野菜をいただきます。

