



令和5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)

秋がふかまってきました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

感謝の気持ちをもって食べましょう

みなさんは食事の時に心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？みなさんが食べ物を食べる前までに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



出典；食育フォーラム



あおぞらきゅうしよく
青空給食



11月14日(火)に『青空給食』があります。給食室で作ったお弁当を気持ちのよい屋外でいただきます。食事のマナーを守りながら、全校一斉に食べる楽しさを味わう時間を過ごします。雨天時は、各教室でいただきます。
持ち物・・・○敷物 ○お手拭き ○手提げ袋
持ち物のご準備をよろしくお願ひします。



11月20日から12月1日は読書旬間です。食べ物に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付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？

『まほうのおまめ』

まつもと はるの さく
松本 春野 作

なんにでも変身する大豆のお話。
味噌に豆腐、そのままでも。

- 10日(金)「ビーンズサラダ」
- 13日(月)「麻婆丼」
- 24日(金)「納豆」
- 29日(水)「高野豆腐ご飯」



『おばけがき』

あわた のぶこ 作

人間と妖怪を、郵便屋さんのおばけがきがつなぎます。皆さんも秋のお便りをいただきます。

- 13日「柿」



『おれはねこだぜ』

きの ようこ さく
佐野 洋子 作

とある村のねこのもとに、さばがたくさん飛んできます。ねこはびっくり。さばの大好きなねこ、今夜のおかずはさばで決まり！

- 22日(水)「さばのみそ煮」



『おおきなおおきなおいも』

あかば すえよし ぶん
赤羽 末吉 文

こどもたちが大きなお芋で、楽しい想像をします。お芋を運んで舟にしたり、恐竜にしたり・・・。

- 27日(月)「さつまい」
- 28日(火)「さつまいも蒸しパン」



清瀬の野菜をいただきます。



ほうれんそう



キャベツ



だいこん



はくさい



ねぎ