

ランチルーム

低学年のみなさんは、おうちの人といっしょによみましょう。

11月7日の「立冬」も過ぎ、季節も冬になりました。朝晩の気温もぐっと下がり、いよいよ冬を感じる時季になりました。しかし、校内では、まだまだ半袖で元気に過ごしている子どもたちもいます。風邪をひかないためにも、食事・運動・休養をしっかりとって、健康なからだをつくってほしいと思います。



新鮮で安全な地場産物を食べよう

佐世保市の学校給食では、佐世保市内、また長崎県内でとれたものを積極的に使用するようになっています。ただ食べるだけではなく、その食材がどこでとれたものなのか、給食時間にもお知らせするようになっています。今月16日(月)から20日(金)は、地場産物を多く使用した献立で、20日(金)は「県内まるごと長崎県給食」でした。この期間の給食を紹介します。 ★ごはん、牛乳は「佐世保産」です

11月16日(月)

ごはん 牛乳 大根のべっこう煮
ひじきとれんこんのサラダ みかん
(佐世保産)きゅうり、れんこん
(長崎県産)大根、ひじき、みかん



11月17日(火)

黒砂糖パン 牛乳 カレーうどん
野菜炒め ヨーグルト
(佐世保産)ほうれん草
(長崎県産)とり肉、白菜、キャベツ



11月18日(水)

麦ごはん 牛乳 すきやき
茎わかめの酢の物(錦糸卵)
(佐世保産)きゅうり
(長崎県産)麦、牛肉、白菜、
しめじ、茎わかめ



11月19日(木)

米粉パン 牛乳 豆とウィンナーのトマト煮
しらす入りソテー(しらす干し) りんご
(佐世保産)パセリ
(長崎県産)米粉、大豆、キャベツ



11月20日(金)

ごはん 牛乳 根菜汁
ぶりの竜田揚げ 塩もみきゅうり
(佐世保産)さつま芋、れんこん、
ほうれん草、煮干し、きゅうり
(長崎県産)とうふ、大根、ぶり

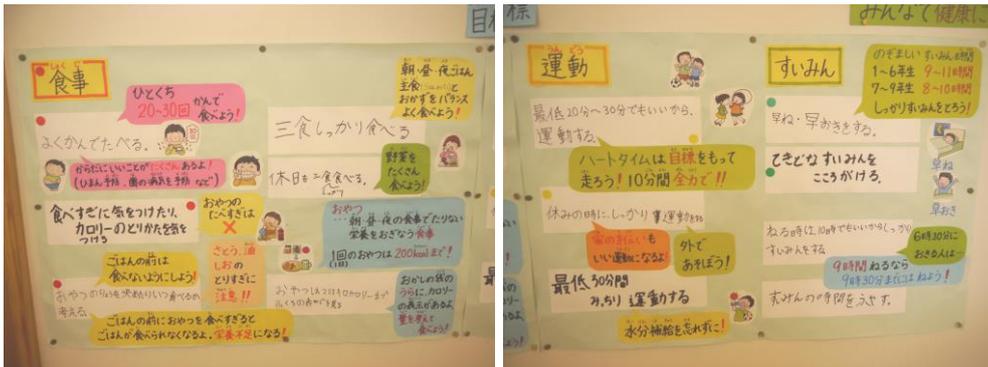




健康なからだをつくろう～「みんなで健康プロジェクト」～

大人になっても健康なからだであるためには、子どものうちから規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。そこで、毎月16日(月)に、3・4・5年生の学級活動の時間で「健康なからだをつくるための生活について考えよう」という学習を行いました。みんなで一緒に健康になろうという気持ちをもって、みんなで健康目標を考えました。7月に実施した「食育アンケート」の結果から自分たちの生活習慣の実態そして課題を知りました。健康なからだをつくるためには、「食事」「運動」「睡眠」の3つが大切です。自分の生活から課題を見つけ、1週間の目標を立てて毎日取り組んでいます。

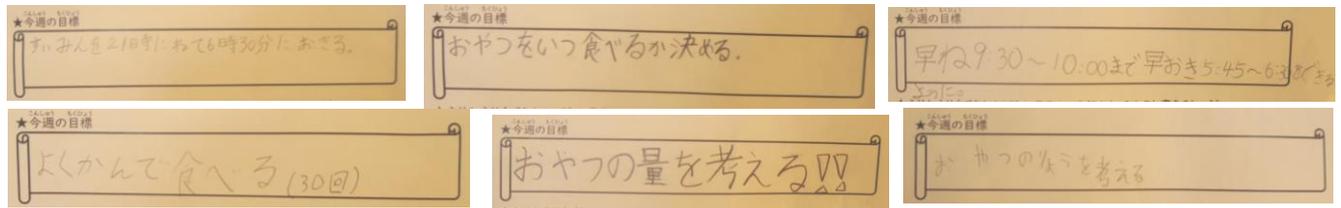
【子どもたちが考えた「みんなで健康プロジェクト」】



目標は教室前の廊下に掲示し、みんなで共有してお互いに声かけしています。



子どもたちが考えた目標です。「食事」「運動」「睡眠」の3つから1つ選んで、目標をたてています。



健康なからだをつくるために、毎日がんばって取り組んでいます。ご家庭でも声かけをよろしくお願いします。



今月のおたのしみ給食は「ビーフシチュー」



今週24日(火)はおたのしみ給食でした。ランチルーム前のホワイトボードには掲示物を作成し、食材カードをはってどんな料理ができるかを考えることができました。食材カードを手にとってはりかえる子どもたち。「明日のおたのしみ給食はなになかな～?」とたのしみにしているようでした。



- 10月おたのしみ給食
- 食パン 牛乳
 - ミネストローネ
 - 照り焼きハンバーグ
 - ゆで野菜 バナナ



- 11月おたのしみ給食
- コッペパン 牛乳
 - 長崎和牛のビーフシチュー
 - フレンチサラダ メロン

