きゅうしょくだより 11月号 藤沢市立八松小学校

急に秋がやってきた感じで「暑いよねぇ」から「涼しくない？寒いかも。」の会話が聞かれるようになりました。体調不良や疲れが出やすくなっているようです。秋の味覚がたくさん出まわってきています。食べる事で秋を感じ体力づくりをしましょう。

藤沢市教育委員会では、毎年小学校、中学校において、聞き取り等による「朝ごはんアンケート」を実施しています。2024年の結果が出ましたのでお知らせします。

		八松小	市内平均
1	毎日食べる	86%	85%
2	食べる日が多い	11%	10%
3	食べない日が多い	2%	4%
4	食べない	1%	1%

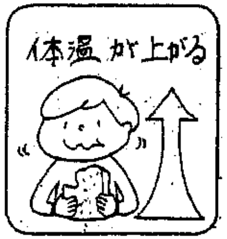
八松小学年別集計(%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
1	90	83	87	78	83	90	86
2	8	12	9	17	14	8	11
3	2	3	4	3	1	2	2
4		2		2	2		1

朝ごはんが大切なのはなぜ？

朝ごはんを食べるということは、すいみんによる休息モードから活動モードへ心身を切りかえ、生活リズムを整えることができるのでとても大切なことなのです。すいみん中に下がった体温が上昇することにより体中が活動を始めます。「時間がない」「食欲がない」といった食べない理由には「生活の夜型」が関係しているようです。1日を元気に過すために朝ごはんは大切です。

体や脳のエネルギーになる
5



脳の働きを活発にする

おしらせ・

給食試食会を2025年1月16日(木)に予定しています。くわしくは後日プリントを配布します。

11月のきゅうしょくから

藤沢産のお米（はるみ）が11月は6回、あいかも米は1回登場します。たくさん食べてほしい！

11/8(金)
いい歯の日
歯によい食べものは？そしてよくかんで食べてほしい日

11/22(金)和食の日
給食は和食の登場が多いと思います。食べ慣れてほしいです。

11/26(火)ふじさわランチ
毎年登場!! 大根カレーとブロッコリーのゆずしょうゆあえ

11月の給食目標　すききらいなく食べられるようにしよう

Q. 好きすきらいをしないことが大切たいせつなのははなぜ？

A. 苦手にがてな食たべ物ものの中なかにも大切たいせつな栄えい養素ようそが含ふくまれています。栄養素えいようそは体内たいないでさまざまな働はたらきがあります。好すきなものだけ食たべていては、栄養えいようが偏かたよってしまうこともあるので、苦手にがてなものも食たべられるように、チャレンジしてみましょう。

そんなこといわれても…むずかしいよ～

給食でにがてな食べものにチャレンジしてみよう！

きゅうしょくしつにこんなおたよりがとどきました。

わたしたち6年生は、9月24日～25日にかけて日光修学旅行に行ってきました。そこの旅館の食事はきれいに盛りつけられていて、すごいなと思いました。
でも私は、給食の方が好きです。なぜならにがてな野菜なども おいしく食べられるように、くふうされているからです。
毎日、おいしい給食を作ってくれてありがとうございます。

給食室一同とてもうれしく思いました。

この他にも給食室のポストには、おたよりが入っています。またご紹介させていただきます。

2024ねん 11がつこんだてよていひょう 藤沢市立 八松小学校

	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる（エネルギーになる）	あかのしょくひん からだをつくる（ちやにく・ほねになる）	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる（びょうきをふせぐ）	エネルギーkcal たんぱくしつg ししつg えんぶんg
1 金	ふじさわのおこめでごはん さわらのみそ焼き ゆでやさい よしのじる 牛乳	こめ さとう ごま かたくりこ	さわら とりふ とりにく あぶらあげ わかめ 牛乳	しょうが はくさい・にんじん たけのこ・こまつな ながねぎ	566 31.6 19.5 2.0
5 火	ざっこくごはん ししゃものひもの いとこんぶのいために ぶたじる 牛乳	こめ・もちごめ むぎ・もちきび ごま さとう・さといも	ししゃも・ささげ こんぶ・ぶたにく とうふ・みそ 牛乳	にんじん さやいんげん だいこん しめじ・ながねぎ	518 22.4 16.6 2.4
6 水	かたやきそば フルーツみつまめ 牛乳	むしめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うずらたまご むきえび・あさり 牛乳 あおえんどうまめ	にんじん たまねぎ たけのこ・もやし キャベツ パイン(かん) みかん(かん) おうとう(かん)	573 22.8 23.9 2.2
7 木	ツナとごぼうのトースト キャロットポタージュ みかん 牛乳	パン・じゃがいも マヨネーズ オリーブオイル バターこむぎこ	ツナ・チーズ とりにく・とうにゅう しろいんげんまめ だっしふんにゅう・牛乳	ごぼう・たまねぎ にんじん パセリ・みかん	598 24.9 24.7 2.5
8 金	ツァイファン アーモンドフィシュ ちゅうかとうふスープ いいはの日	こめ・もちごめ あぶら ごまあぶら アモンド さとう ごま はるさめ・かたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ とうふ 牛乳	にんじん たけのこ こまつな・もやし たまねぎ はくさい	517 24.7 18.5 2.0
11 月	ハンバーグサンド(セルフ) ゆでやさい まめのポタージュ 牛乳	パン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ハンバーグ 牛乳 とりにく とうにゅう しろいんげんまめ だっしふんにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	635 29.7 29.8 2.5
12 火	ふじさわのおこめでごはん すきやきに おかかあえ みかん 牛乳	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにく とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳	にんじん たまねぎ しらたき・しめじ ながねぎ・もやし こまつな・みかん	562 24.2 15.0 1.7
13 水	ソフトめん しろごまタンタンうどん さつまいものアーモンドがらめ 牛乳	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ごま さつまいも アーモンド	ぶたにく みそ とうにゅう 牛乳	にんにく・しょうが ながねぎ もやし こまつな にんじん	706 25.1 21.7 2.0
14 木	そぼろごはん どさんこじる バナナ 牛乳	こめ・むぎ あぶら・さとう じゃがいも バター	とりにく わかめ たまご こんぶ ぶたにく・とうふ みそ・牛乳	しょうが・グリンピース にんじん・とうもろこし ながねぎ・バナナ	592 23.0 18.7 2.0
15 金	ふじさわのおこめでごはん さけのてりやき だいずのごもくに かきたまじる 牛乳	こめ さとう かたくりこ	さけ ぶたにく・だいず とりにく とうふ わかめ・たまご 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ こまつな	622 34.9 24.0 2.2

11月（がつ）のきゅうしょくもくひょう すき・きらいなく食（た）べられるようにしよう

11/12(月)～11/15(金)たべのこりしらべのよていです

	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる（エネルギーになる）	あかのしょくひん からだをつくる（ちやにく・ほねになる）	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる（びょうきをふせぐ）	エネルギーkcal たんぱくしつg ししつg えんぶんg
18 月	こめこロールパン シーフードグラタン キャベツとハムのソテー バナナ 牛乳	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ とうにゅう・むきえび ほたて ハム チーズ 牛乳	たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ バナナ	688 33.1 26.6 2.6
19 火	ふじさわのおこめでごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい むらくもスープ 牛乳	こめ・さとう かたくりこ・あぶら ごま	さわら みそ とりにく たまご 牛乳	しょうが・ながねぎ もやし にんじん たまねぎ こまつな	558 29.6 19.7 1.7
20 水	ホットラーメン サンマーめん あげぎょうざ 牛乳	ホットラーメン あぶら・ごまあぶら かたくりこ さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく 牛乳	にんにく・しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ にら・みかん	683 27.7 17.0 2.4
21 木	チキンライス まめとやさいのスープ バナナ 牛乳	こめ・むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく しろいんげんまめ ウインナー 牛乳	たまねぎ・にんじん トマト マッシュルーム グリンピース・にんにく セロリ・パセリ・バナナ	544 19.9 15.1 2.0
22 金	ふきよせおこわ ぶどうまめ さつまじる 牛乳 和食の日 わしょく	こめ・もちごめ さとう・くり さつまいも	とりにく だいず とうふ・みそ こんぶ・牛乳	ごぼう・にんじん しめじ えのきだけ えだまめ・だいこん こんにゃく・ながねぎ	559 24.2 16.4 2.1
25 月	くろパン かじきのマヨネーズやき こふきいも きのこじる 牛乳	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも	かじき ぶたにく とうふ・あぶらあげ こんぶ・牛乳	にんじん たまねぎ パセリ・まいたけ しめじ	637 33.7 26.9 2.4
26 火	◀ふじさわランチ▶ だいこんカレーライス ブロッコリーのゆずしょうゆあえ みかん 牛乳	こめ・あぶら バター・こむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ チーズ 牛乳	にんにく・しょうが だいこん・エリンギ ブロッコリー・ゆず みかん	605 21.7 18.5 2.0
27 水	ソフトめん けんちんうどん まめまめみそまめ 牛乳	ソフトめん あぶら・さといも かたくりこ ごま	とりにく あぶらあげ こんぶ だいず みそ こうやどうふ・牛乳	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	683 31.2 20.6 2.5
28 木	ふじさわ あいがもまいでごはん おでん(ウインナーいり) 牛乳 やさいのからしじょうゆあえ	こめ・さとう じゃがいも	こんぶ・ちくわ さつまあげ・なまあげ うずらたまご・ウインナー ちりめんじゃこ・牛乳	にんじん だいこん・こんにゃく こまつな・にんじん キャベツ	532 22.0 18.8 19.9
29 金	ふじさわのおこめでごはん ふりかけ なまあげとやさいのそぼろに みそしる 牛乳	こめ・ごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	かつおぶし・のり ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ みそ・わかめ・牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース もやし・キャベツ えのきだけ・ながねぎ	562 25.5 18.5 2.2