心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで　**はやね・はやおき・あさごはん・そとあそびを実践しよう!!**

食育通信

令和８年１１月４日
石巻市立住吉小学校

※お子さんと一緒にお読みください。

すっかり秋も深まり、朝晩は冷え込んできました。こんな季節は、体が温まる食べ物がおいしく感じられます。11 月は、**旬**を迎える野菜や果物が本当に豊富です。根菜類（ごぼう、さつまいもなど）や、冬の味覚の代表であるみかんなど、この時期ならではの食材は栄養がたっぷり詰まっています。旬の食材を味わうことは、１番おいしい瞬間を味わえるだけでなく、その季節を元気に乗り切るための栄養を体にしっかり届けることにつながります。ぜひご家庭でも「今が１番おいしい時期だね！」と声を掛け合いながら、季節の恵みをおいしくいただきましょう。

入選おめでとう！！☆☆☆

７ 月に石巻市から「ごはんにあうこんな給食が食べたい！」献立募集がありました。応募総数５９１点の中から優秀賞 ３ 点（令和 ８ 年度 １ 月学校給食週間に給食で提供する３点）と、優良賞７点が選ばれました。５・６年生が、夏休みの課題で取り組み応募したところ、６ 年生の**内海颯斗さんの「クジラ肉のカレー」が優良賞**に選ばれました。颯斗さんの献立は惜しくも給食には出ませんが、本人から了承を得たので、住吉小の皆さんにはレシピを紹介します！



クジラ肉のカレー



☆材料と分量（１人分）

じゃがいも	１個
水	１００ｃｃ
にんじん	半分
クジラ肉	７０ｇ
たまねぎ	半分
ニンニク	１かけ
しょうが	１かけ
カレールー	２個

☆使った地元の食材

クジラ肉

☆作り方

クジラ肉を１口大に切って、ニンニクとしょうがで炒める。
ジャガイモ、たまねぎ、にんじんを炒め、水を入れて煮る。
カレールーを入れて煮込んでできあがり。

☆アピールポイント

みんなが好きなカレーの肉をクジラ肉に変えてみました。ダイエットに最高です。

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで　**はやね・はやおき・あさごはん・そとあそびを実践しよう!!**

11月の給食目標

野菜をしっかりたべよう！





楽しいランチルーム



１０月末には今年度２回目のランチルーム会食がありました。今回もほかの学年と一緒に食べました。名前を教え合ったり、上の学年の子が進んで話しかけたり、楽しくお話ししながら食べていました。





１０／２７（火）１年生・４年生





１０／２８（水）３年生・６年生





１０／２９（木）２年生・５年生