

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・はやあき・あさごはん・そとあそび**を实践しよう!!



食育通信

令和7年11月12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。旬のものを食べることは、その食材が一番おいしいだけでなく、体に一番良い栄養を届けてくれる合図です。ぜひ、今日の食卓に「今が一番おいしいよ!」という旬の食材を取り入れてみてください。



がつ きゅうしよくもくひょう
11月の給食目標

野菜をしっかりとべよう!

うらにレシピが
あるよ♪



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。1回目は暑さのため教室での実施となったため、今年度のランチルームの利用は初めてです。

今回も2学年ずつ一緒に食べました。いつもと違う場所、違うメンバーで楽しく会食することができました。感想を聞くと、「ランチルーム最高!」「楽しかったし、(下学年が)かわいかった!」「いっぱいお話しできた!」と今回もうれしい感想が聞けました。



10/29 (水) 3年生・6年生



楽しいランチルーム



10/30 (木) 2年生・5年生



10/31 (金) 1年生・4年生

カラフル野菜おやき・・・野菜を使ったメニューの紹介です。

- 用意するもの：
 - 冷凍のミックスベジタブルなど、カット済みの冷凍野菜
 - ホットケーキミックス
 - 水（または牛乳）
 - ツナ缶やチーズ（お好みで）
- 作り方：
 1. ボウルに、冷凍野菜とホットケーキミックス、水を入れます。粉っぽさがなくなるまで、ざっくり混ぜましょう。
 2. お好みでツナやチーズを加えても OK です。
 3. フライパンに油を少しひき、スプーンで生地を丸く落とします。
 4. 両面をこんがり焼いて、火が通ったらできあがり！

野菜を混ぜて焼くだけなので、**小さなお子さんでも簡単にお手伝い**できます。嫌いな野菜も、おやきにすると食べやすくなる場合があります。ぜひ試してみてください。