

おうちの人といっしょによもう！

# きゅうしょくだより

令和5年11月号

郡山市立日和田小学校



秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節です。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備えて、いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう。

## 毎日、朝ごはんを食べましょう！！

朝ごはんは、1日のはじめに食べる食事ですね。栄養をとるだけではなく、体を目覚めさせる働きもあります。



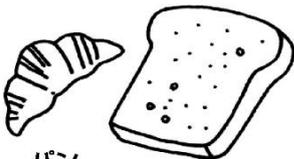
### 朝ごはん作り ……時間をかけずに、栄養のバランスをとりましょう。

メニューにつまったら、このように考えてみてはいかがでしょうか。

主食を決めましょう

主菜を決めましょう

野菜・果物を添えましょう



パン



ごはん



肉

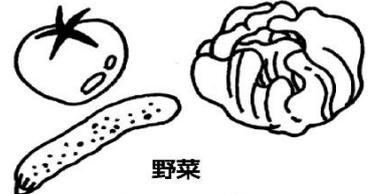
魚



卵



大豆製品



野菜

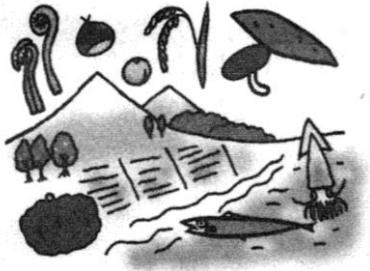


果物

# 和食のよさを知ろう！

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は、世界に誇るべき日本の食文化です。栄養バランスがよく、季節感を上手に取り込み、繊細な美しさをもつ和食をぜひ味わいましょう！

たくさんの新鮮な食材と、  
素材そのものの味を生かす調理



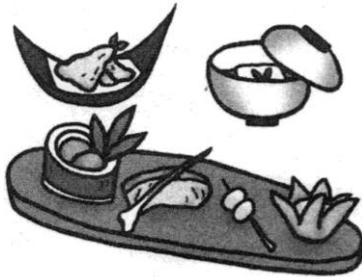
栄養バランスのとれた  
健康的な食事



年中行事とのかかわり



自然の美しさを表現



日和田小学校の和食も、  
おいしいよ！

シンプルに見えますが、実は和食の献立の日はとても手がこんでいます。ぜひ味わってくださいね！



## 給食室を紹介します



コッペパンを、ほんのりきつね色になるまで揚げます。

ココアをまぶして、ココアあげパンのできあがりです！



すまし汁やうどんの献立の日は、昆布でじっくりだしをとっています。