

おうちのひとといっしょによもう！

きゅうしょくだより

令和7年11月号

郡山市立芳賀小学校



秋も深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、肉、魚、きのこ、くだものなどいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

いつもありがとう！

毎日、当たり前のように食べている食事ですが、食事は食べ物を育てたり、とったりしてくれる農家や酪農家、漁師など生産者の方、町まで届け、使いやすいようにして販売してくれる流通・小売業者の方、そして調理をする人など、じつにたくさんの人たちのおかげで食べられています。

毎日の食事がいただけることに感謝の気持ちをこめて、またみなさんがおいしく食べてくれるようにと一生懸命に頑張っておいたくださった方々の思いを大切に、食事はマナーを守り、よく味わって食べましょう。



＊ ありがとう ＊

給食室にもありがとう！

芳賀小学校は学校の中に給食室があるので、いつも出来立ての給食を食べることができます。授業中に、給食を作るいい香りを感じたこともあると思います。

みなさんは、作ってくれる調理員さんに会ったことがあるでしょうか。全校生がいつも元気に過ごせるようにという想いをこめて、毎日一生懸命給食を作ってくれています。ぜひ「ありがとう」の気持ちを持ちながら、食べてほしいと思います。

★わかるかな？ 給食室クイズ★

こたえは、となりページにあります！



① 給食を作る調理員さんは、毎日何人で作っているでしょう？

② 給食でつかう野菜は、水で何回洗っているでしょう？

③ 芳賀小学校の1日に出る給食のお残しは、全部合わせておにぎり何個分になるでしょう？（おにぎり1個は、100gとします）



あさ

～朝ごはんしらべがあります～

おしらせが遅くなり、申し訳ありません。10月30日（木）～11月5日（水）の1週間は、芳賀小学校の「朝食を見直そう週間」です。学校では、タブレットを使用して朝ごはんを食べたか、食べないかの調査を実施します。



❀11月24日は「和食の日」です❀

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！

食材そのものの味を大切に、
だしのうま味を上手に使う



ご飯を中心に、動物性脂肪を
あまり使わないヘルシーな食事



食事の場で自然の美しさを表現、
季節感も大切にする



きゅうしょくしつ

★給食室クイズのこたえ★



①のこたえ

6人

朝は7時過ぎから作業をしています。ろうかです。会ったときは声をかけてくださいね！



②のこたえ

3回

生の野菜や果物は、3つのシンクを使って流水で3回洗ってから使う決まりになっています。虫や土などが入らないようによく洗い、よく見ながら作業します。



③のこたえ

300こ

毎日、平均で30kgほどの残食があります。残してしまいうこともあると思いますが、今までよりもあと一口、多く食べてみませんか。

