色ゅうしょくだより



江戸川区立一之江小学校

がつ あき みの で つき しょく かん ぎょうじ がっ ょうか は 1 月は秋の実りが出そろう月です。また、食に関する行事もたくさんあります。1 月の8日はいい歯の で にち こまっないっせいきゅうしょく にち きんろうかんしゃ ひ か わしょく ひ かてい しょく 日、18日は小松菜一斉給食、23日は勤労感謝の日、24日は和食の日です。ぜひご家庭でも食をかんが きかい 考える機会にしてはいかがでしょうか。

川月の

きゅうしょく えいようもくひょう 給食・栄養目標

給食

がんしゃ きも しょくじ 感謝の気持ちをこめて、食事をしよう



ったく 血や肉となる赤の食品を食べましょう

実りの秋食べ物を大切にいただきましょう

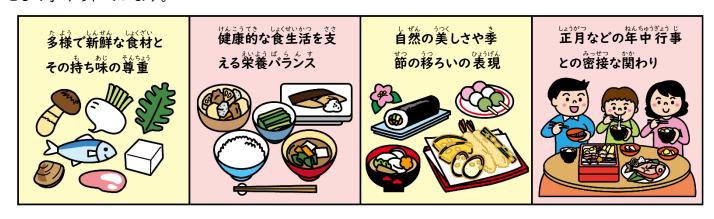
た でと きんろう 食べることはたくさんの人の勤労に ささ わす ひび 支えられていることを忘れずに、日々の しょくじ たいせっ 食事を大切にいただきましょう。



11月23日は「勤労感謝の日」



わしょく ねん むけいぶんか いさん とうろく りょうり わしょく 和食は2013年にユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自ぜん そんちょう にほんじん せいしん たいげん しょく かん しゃかいてきかんしゅう いか とくちょう 然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴 をして挙げられています。







ことに がっ にち にち かかん えどがわく しょう ちゅうがっこう えどがわく こまっなのうか 今年も11月17日と18日の2日間で、江戸川区のすべての小・中学校に、江戸川区の小松菜農家の えどがわく とくさんひん 人たちから無料で小松菜が届けられます。これは、江戸川区の特産品である小松菜をぜひみんなに味わっ しょくのうきょういくおうえんじぎょう てほしいという「JA東京グループ食農教育応援事業」の取り組みです。

こんだて みずえちくしょうちゅう こうきょうつうこんだて 《**今日の献立》**瑞江地区小中 I 2校共通献立です

こまっな 小松菜ごはん、牛乳、しいたけ入りつくね焼き * こまっな ベーこん しる ごま和え、小松菜とベーコンのみそ汁

> しいたけ入りつくね焼き、小松菜とベーコンのみそ汁は、 "親子de クッキング"で紹介されたメニューです。



とうきょう かんない えどがわく かっしかく あだちく こまっな JA東京スマイル管内の江戸川区・葛飾区・足立区は小松菜 の生産地として、とても有名で

ひんしつ しゅうかくりょう 品質、収穫量ともに全国でもトップクラス!

カルシウムは野菜の中でも最も多く、また、鉄分も豊富です。 でたみん かろちん ふく そのほかに、ビタミンCやカロチンなども含まれていて、緑 黄色 野菜の代表的なものです。



こまつな ~小松菜クイズ~ ①~③のやから」つ選んでください。

といってまっな なっ が だれ だれ 間 | 小松菜は、名付け親は誰でしょう?

- (1) 織田信長
- こうちょうせんせい ② 徳川吉宗

といってまっな おな あぶらなか やさい 問2 小松菜と同じアブラナ科の野菜はどれでしょうか?

- ① だいこん② じゃがいも③ ほうれん草

といってまった。 おお ふく 問3 小松菜に多く含まれている「カルシウム」の 働きは、どれでしょうか

① 目をよくする② 髪の毛をサラサラにする③ 骨や歯を丈夫にする

CEPHOL	2238A	28785A	
·?			