

# つうしん がつ EAT通信 11月

令和6年(2024年)  
和歌山市立西脇小学校

～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～  
 実りの秋です。みなさんは、地域で生産したものを消費するという意味をもつ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。

## がつ 11月23日は、勤労感謝の日です。

私たちは、普段何気なく食事をして  
 しまいがちですが、その裏には食べ物を  
 育てる人や運搬をする人、料理をする人など、  
 さまざまな人たちの働きがあります。  
 あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



### ★ランチルーム給食のお知らせ★

西脇小学校では11月と12月にかけてランチルームでの給食を行います。  
 ランチルーム給食では普段の献立に加え、スペシャルメニューで「ミンチカツとりんご」を提供します。

以下に日程を記載しています。(日程は変更する場合があります。)

1の1→11月25日	1の2→11月22日	2の1→12月16日	2の2→12月20日
3の1→12月9日	3の2→12月13日	4の1→11月29日	4の2→12月6日
5の1→11月11日	5の2→11月18日	6の1→11月1日	6の2→12月23日

### つきもくひょう 月目標 「感謝して食べよう」

- ☆ 「いただきます」「ごちそうさま」と感謝の気持ちをこめて、あいさつしよう。
- ☆ 食べ物を残したり、粗末にしないようにしよう。

～おうちのひとといっしょにみてくださいな～

# お米クイズ

### レベル1

Q. 次のうち、お米が実っている稲穂はどれでしょう？

ヒント! ボクはイネという植物の実だよ。イネの穂にたくさんのもみがつくと、重さでおじぎをしているように見えて、「稲穂がたれる」と言うよね。もう一度よく絵を見てみよう!

### レベル2

Q. ごはんは、からだにとってどんな働きをするでしょう？

ボクにはたくさんの栄養がつまってるんだよ! 特に「炭水化物」という栄養が多く含まれていて、1杯のお茶わん(ごはん約150g)には55.7g入っているんだって。炭水化物が多く含まれる食べ物の仲間には、パンやめん、ジャガイモなどがあるけど...答えわかったかな?

ヒント! ①おなかの調子を整える働き ②脳やからだのエネルギーになる働き ③からだの血や肉になる働き

### レベル3

Q. 1杯のお茶わん(ごはん約150g)には、何つぶのお米が入っているでしょう？

ヒント! ① 約900つぶ ② 約1,800つぶ ③ 約3,200つぶ

ボクが約70つぶついているよ。1杯のお茶わんのためには、ほんじょういには、45本以上の稲穂を刈り取らなきゃできないんだって。農家の人は大変だね!

©:E11N1  
 ©:E11N1  
 (S100041) ©:E11N1  
 772