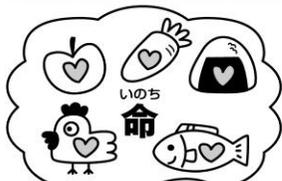


11月給食たより

都立小山台高等学校
03-3714-8155

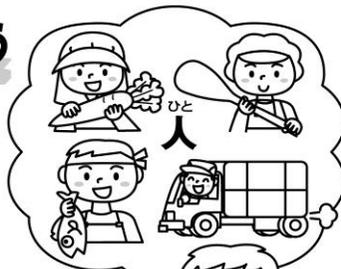
感謝の心を持って食べましょう



いただきます

生き物の命をいただくことへの感謝

わたしが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もといは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来るまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



いただきます

食事を準備してくれた人への感謝

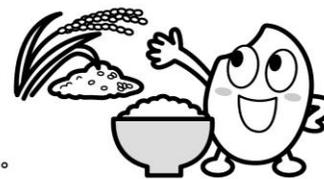


変身するお米

新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲わらや糠も無駄にすることなく活用します。



お米あれこれクイズ



Q1 下の絵は、お米を収穫するまでに行う大事な作業です。作業の名前を [] に書きましょう。



Q2 お米はいろいろな食品に加工されています。お米の加工品に○をつけましょう。

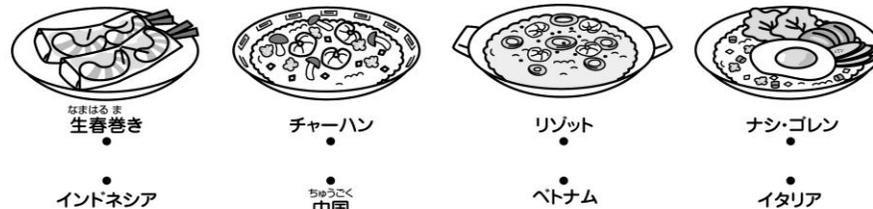


Q3 お米は、体にどのような働きをするでしょうか。 [] の中から言葉を選んで、文章中の [] に入れましょう。

エネルギー ・ ブドウ糖 ・ 脳 ・ 炭水化物

お米には、 [] がたくさん含まれていて、体の中で消化されて [] になり、 [] を動かせる [] になります。

Q4 世界にはいろいろなお米料理があります。料理名と国を線で結んでみましょう。



こたえ Q1: [代かき] → [田植え] → [稲刈り] → [脱穀] Q2: ②⑤⑥⑧⑩ (①は砂糖、③はぶどう、④は緑豆やいも類からとれたでんぷん、⑦は魚、⑨は大豆の加工品) Q3: 炭水化物・ブドウ糖・脳・エネルギー Q4: 生春巻き - インドネシア チャーハン - 中国 リゾット - ベトナム ナシ・ゴレン - イタリア