１１月　給食だより

荒川区立第四峡田小学校
令和８年　１０月３０日
校　長　　川上　晋
栄養士　　酒泉　広子

☆１１月24日は和食の日☆

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。学校給食では、ごはんを中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



はしを上手に使って、きれいに食べよう

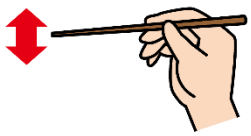


正しいはしの持ち方

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。

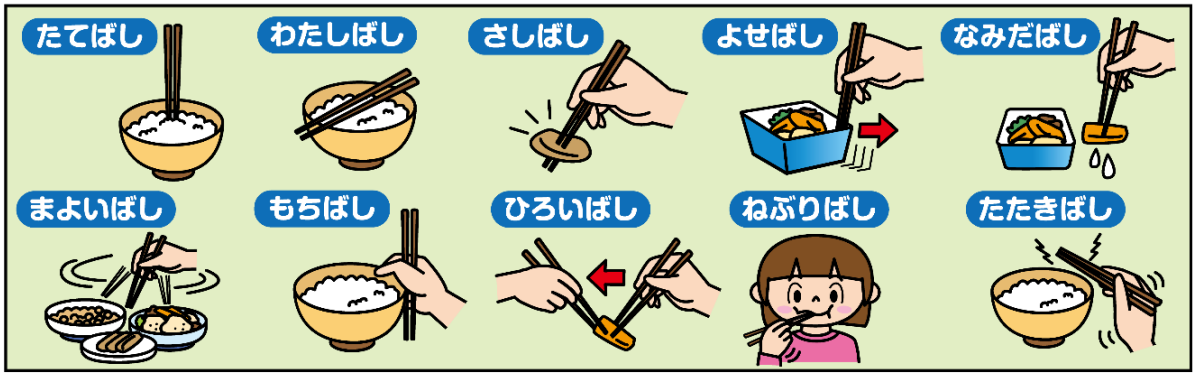


④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



下のはしは動かしません。

はしの使い方には、してはいけない『嫌いばし』があります。



☆11月８日は「いい歯の日」☆

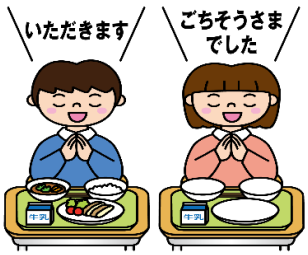
11 月 8 日は「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから「いい歯の日」といいます。健康な歯を保つためには、食事やおやつは時間を決めて食べるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐことができるなど、様々な効果が期待できます。

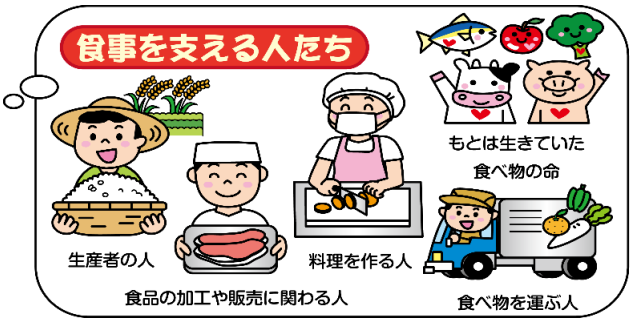
〈よくかんで食べると期待できる効果〉

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する。	消化を助け、栄養の吸収がよくなる	味がよく分かり、味覚が発達する	脳が活性化し、集中力が高まる
			

☆11月の給食目標…感謝して食べよう☆

「食べる」ということは、食材そのものの「命」をいただくことです。食事ができるまでには様々な人が関わっています。心を込めて食事のあいさつをする、食器をていねいに扱うなど、様々な方法で感謝の気持ちを表し、日々の食事を大切にできるとよいです。





☆11月の献立について☆

6日(金) いい歯の日献立(かみかみサラダ)

11 月 8 日の『いい歯の日』にちなんで、さきいかの入った「かみかみサラダ」をいただきます。よく噛んでいただきましょう。

9日(月) ・19日(木) ブックメニュー

11月9日から11月20日は2学期読書旬間です。2学期読書旬間にちなんで、学校司書の先生と、図書主任の先生と一緒にブックメニューにする絵本を選びました。今回選んだ絵本は、「もりのスパゲッティやさん」と「くまのおやこのきょうはさかなつり」です。絵本は当日展示し、給食伝言板で紹介します。

20日(金) 和食の日献立(まごわやさしい和え)

11 月 24 日の和食の日にちなんだ給食です。「まごわやさしい和え」は、野菜の他、大豆、ごま、わかめ、さつまいもなど、日々の食事に取り入れたい食材が入った和え物です。