

11月給食だより

令和6年10月25日

江戸川区立小松川小学校

校長 坂野真太郎

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。風邪、マイコプラズマ肺炎や溶連菌、インフルエンザなどの流行も心配な季節です。「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」、「こまめな手洗い」などに気を付けながら、しっかりと体調を整え、本格的な冬に備えましょう。

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるか知っていますか？

食事前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食事後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

11月の給食目標は、

「感謝の気持ちで食べましょう」です！



日々の給食も、調理師さんが心を込めて作ってくださっています。

全校一斉小松菜給食 19日(火)

小松菜は、江戸川区の特産品です。本校の給食では、小松菜農家の越塚さんが育ててくださった小松菜を使用しています。この日は、地元の特産品「小松菜」を子どもたちにより知ってもらおうと、JA 東京スマイル農業協同組合さんが、無償で小松菜を提供していただきます。おいしい小松菜をたっぷり使った給食「小松菜フォカッチャ」「チキンパプリカ」「グリーンサラダ」を予定しています。

今月の給食



和食の日献立 25(月)

給食では、11月より新米になります。和食が一層おいしく感じる秋です。

「きすとかき揚げの天丼」 秋ピーマンを使った無限に食べたくなる「無限ピーマン」 「沢煮椀」が登場します。

どんな給食だったか、ぜひお子様に聞いてみてください♪





「和食」を見直そう!



11月24日は「和食の日」です。「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化のことを指します。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えていけるよう工夫しています。

11月24日



(一社)和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み



<p>食事のときに 「いただきます」 「ごちそうさま」を言う</p> 	<p>はしを正しく使って 食べる</p> 	<p>ご飯と汁物、主菜、 副菜をそろえる</p> <p>副菜 主菜</p>  <p>ご飯 汁物</p>	<p>伝統的な行事食や 郷土料理を取り入れる</p> 	<p>旬の食べ物を味わう</p> 
---	--	---	--	---

だしのうま味に注目しよう!

「うま味」は、甘味・苦味・塩味・酸味と並ぶ、5つの基本味のひとつです。食材の持ち味を引き立てる役割をもち、和食のおいしさを支える大切な味です。



「だし」とは…?

昆布やかつお節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。



給食でも、メニューによってかつお節やさば節、煮干し、干し椎茸などの食材を使い分け、毎日時間をかけて「だし」をとっています。

献立について

- 🍌 果物 🍌 天候の影響等で、計画通りに納品できない場合があります。ご理解をお願いいたします
- 🐟 小魚 🐟 頭から尾まで、丸ごとよく噛んで食べる魚を毎月提供しています。給食時には、給食メモをプロジェクターで表示して、給食指導をしています。
 - ・しらす ・ちりめんじゃこ ・ししゃも ・きびなご ・わかさぎ
 - ・豆あじ ・小いわし ・めひかり ・はたはた ・にぎす