きゅうしょくだより

令和8年11月号

江戸川区立船堀第二小学校

芸術の（展覧会）秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋の本番を迎えます。
朝晩の気温差が出る季節です。感染症予防のためにも衛生管理に気をつけましょう。
また、旬の食材を食べて、睡眠をしっかりとるなど、免疫力を高めましょう。

１１月の給食目標

㊚ 感謝の気持ちをこめて、食べましょう。

㊧ ワゴンの運び方に気をつけよう。

「いただきます・ごちそうさまは、感謝の気持ちの愛(合)言葉」

給食は、毎日当たり前のようにみなさんのもとに届けられています。

しかし、その裏には、食べものを作っている人（生産者）、食べものを買いつけ、届けている人（小売業者）、給食を作っている人（調理師）、税金を払って給食費無償化に関わってくださる方々など、多くの人が関わっています。



そこには、船二小のみなさんが健康で学習や運動に取り組め、大きく成長するようにという願いが込められています。「いただきます・ごちそうさま」は、言えていますか？残さず食べているでしょうか？感謝の気持ちを込めて、毎日残さず給食をいただきましょう。

１１月８日いい歯の日　（11/６を「いい歯の日とローリングストック給食のメニュー」にしました）



「１１（いい）８（は）」の語呂合わせからできたのが、「いい歯の日」です。

ローリングストックの観点から、ひじきや大豆の水煮などの**カルシウムが多い食べものを成長期の小学生の家庭ではストックしておきたい**ですね。

ローリングストックヒント



① ストック食材の近くに、キャンプ用品や鍋用のカセットコンロを置いておきましょう。

※災害は、いつ起こるかわかりません。冷たい水やトマトジュースなどでもどして食べることはできますが、寒さが厳しくなると食べられても冷たいですね。電気を使わず加熱できるものがあると良いですね。

② お湯さえ沸けば、みそ汁ができる「味噌だま」を作っておきましょう。

フリーズドライとは違い、インスタント感より手作り感が勝る「味噌だま」のご紹介！

※みそ小さじ２におかかや煮干し粉、塩こんぶなどだしになるものを混ぜ、乾燥したネギや高野豆腐などを混ぜて、ラップに包みます。お湯さえ注げば、一人分のみそ汁の出来上がりです。冷蔵庫で２週間から１カ月保存できます。家族の人数が少ないときの食事に、便利に使えます。時間がある時に作っておくと、便利です。塩分が気になる人は、味噌の量や減塩みそなどを使うなど工夫してみましょう。

11 月 10 日「江戸川区全校一斉小松菜デー」

給食では、江戸川区特産の小松菜を農家さんから直送で届けられています。

１０日のこの日は、小松菜農家と JA の協力で**無償で**新鮮な小松菜が配布されます。（本校には２２．５kg）新鮮な小松菜で、小松菜三昧のおいしい給食を作りたいと思います。

給食委員会放送と掲示では、小松菜の指導をしてくださる農家の富沢さんの紹介をします。ご家庭でも話題にしていただきたいです。

11 月 24 日「和食の日」です！

本校の「だしで味わう和食給食の日」は、小松菜一斉給食の都合で２０日としました。

和食は、2013 年 12 月にユネスコの無形文化遺産となりました。（イタリア料理が世界無形文化遺産になったのは、2,025 年 12 月です。和食の方が断然早く登録されました。和食ってすごい！！）



和食の良さとして、バランスの良い食事内容になります。

また、第５の味「うまみ」は、和食特有なものですが、だしのうまみによって、動物性の油脂の少ない食事を実現できます。そして、だしのうまみによって満足感が得られ、減塩につながります。上記の内容の紹介として、給食委員会の放送と給食室前の掲示を行います。和食文化国民会議発行の<u>リーフレットを 11 月２０日に持ち帰ります</u>ので、食卓でも話題にしてください。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

