

11月 給食だより



令和5年10月31日
江戸川区立第四葛西小学校
校長 永浜 幹朗
栄養士 梅原千恵子

校庭の木々も色づきはじめ、秋の深まりを感じます。今の時期は朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすいので、食事をしっかりと、体を冷やさないようにしましょう。

11月は展覧会があります。給食でも各学年の作品にあわせたメニューを考えました。どのような料理が出るのか、楽しみにしててください。

1 1 8
いい歯を保ち、
食事をおいしく
食べよう



むし歯や歯周病など口の中に病気があると、よくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるようにしましょう。

11月21日は小松菜一斉デー

後日レシピなどを配布します。

今年度も「JA 東京グループ食農教育応援事業」の一環として東京スマイル農業協同組合から小松菜が無償で提供されます。江戸川区、足立区、葛飾区の三区合同事業で三区の全小中学校に小松菜が提供されるそうです。本校は11月21日（火）に一人当たり30g、全校で22.5kgの小松菜が届きます。葛西南地区の近隣の小・中学校と同じメニューを作って味わいます。おいしく調理して給食に出す予定です。

11月24日は和食の日



和食の4つの特徴

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。後日、プリントを配布しますので、ご覧ください。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	2 健康的な食生活を支える栄養バランス
3 自然の美しさや季節の移ろいの表現 	4 正月などの年中行事との密接な関わり

おわんの持ち方

食事中的「手」、
どうしていますか？



4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？