



11月給食たより



江戸川区立下鎌田東小学校
令和7年10月31日(金)
校長 山本 浩一
栄養士

秋の深まりが感じられる季節になりました。朝晩の冷え込みで昼と夜の気温の差が大きくなり、かぜをひきやすくなります。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。また、毎日の食事をきちんと食べ、寒さに負けない丈夫な体づくりをしていきましょう。

感謝の心をあらわす 食事のあいさつ

みなさんは、給食の時間や家の食事などで『いただきます』『ごちそうさま』を言っていますか？これらの言葉は、単なるあいさつではなく、『感謝の心』をあらわす日本独自の言葉です。

『いただきます』は自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます。」という意味があります。『ごちそうさま』は漢字で「ご馳走さま」と書き、料理の材料を求めて走り回った人々への感謝をあらわす意味があります。「感謝する」、「大切に食べる」気持ちを持って、食事のあいさつができると良いですね。



©少年写真新聞社2025

和食のおいしさを支える だし

11月24日は和食の日

～だしの種類～

こんぶ	かつおぶし	煮干し	干しいたけ
収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。	かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。	いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。	しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。

“和食のだし”には食材の味を引き立て、うまみと風味を増すための大切なやくわりがあります。下鎌田東小の給食では、和食を多く取り入れ、汁物や煮物などは“かつおだし”で作っています。11月の和食の日献立では、「きのこおこわ」に“昆布だし”、「さつまいものみそ汁」に“かつおだし”を使って作ります。ぜひ、しょうゆやみそだけでない、だしの風味を味わってみましょう。

©少年写真新聞社2025

スマホが夜ふかしの原因？

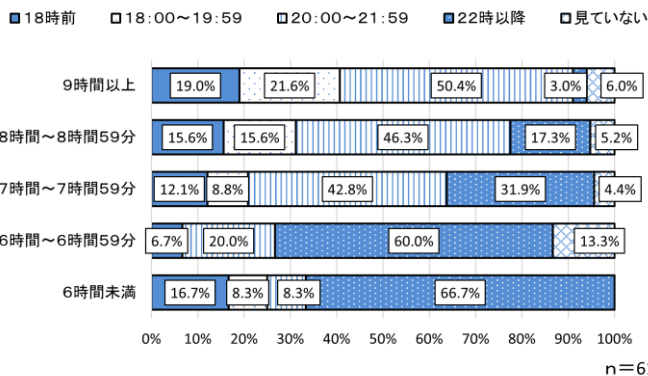
気持ちよく学校生活を送るには、朝すっきり目覚め、朝ごはんをしっかりと食べて登校することが大切です。

令和7年度に区内小学校8校で5年生に行った調査では、睡眠時間の短い児童ほど夜遅くまでスマートフォンやタブレットを使用していました。

夜ふかしの原因としてスマートフォンやタブレットの影響が大きいようです。「何時には止めてベッドに入る」など、ご家庭で約束を決めて生活リズムを整えましょう。



【睡眠時間】と【スマホ等を見終えた時間】



眠くて食欲がないよ～