

きゅうしょくだより



江戸川区立一之江小学校

11月は秋の実りが出そろう月です。また、食に関する行事もたくさんあります。11月の8日はいい歯の日、18日は小松菜一斉給食、23日は勤労感謝の日、24日は和食の日です。ぜひご家庭でも食を考える機会にしてはいかがでしょうか。

11月の

給食・栄養目標

給食

感謝の気持ちをこめて、食事をしよう

栄養

血や肉となる赤の食品を食べましょう

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

食べることはたくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。

11月23日は「勤労感謝の日」

食事を支える人たち



日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

和食は2013年にユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり





ぜんこういっせいこまつなきゅうしょく 全校一斉小松菜給食



今年も11月17日と18日の2日間で、江戸川区のすべての小・中学校に、江戸川区の小松菜農家の人たちから無料で小松菜が届けられます。これは、江戸川区の特産品である小松菜をぜひみんなに味わってほしいという「JA東京グループ食農教育応援事業」の取り組みです。

《今日の献立》瑞江地区小中12校共通献立です

小松菜ごはん、牛乳、しいたけ入りつくね焼き

ごま和え、小松菜とベーコンのみそ汁

しいたけ入りつくね焼き、小松菜とベーコンのみそ汁は、
“親子de クッキング”で紹介されたメニューです。



JA東京スマイル管内の江戸川区・葛飾区・足立区は小松菜の生産地として、とても有名で

品質、収穫量ともに全国でもトップクラス！

カルシウムは野菜の中でも最も多く、また、鉄分も豊富です。
そのほかに、ビタミンCやカロチンなども含まれていて、緑黄色野菜の代表的なものです。

こまつなばたけ
小松菜畑



こまつな ～小松菜クイズ～

①～③の中から1つ選んでください。

問1 小松菜は、名付け親は誰でしょう？

- ① 織田信長 ② 校長先生 ③ 徳川吉宗

問2 小松菜と同じアブラナ科の野菜はどれでしょう？

- ① だいこん ② じゃがいも ③ ほうれん草

問3 小松菜に多く含まれている「カルシウム」の働きは、どれでしょう？

- ① 目をよくする ② 髪の毛をサラサラにする ③ 骨や歯を丈夫にする

