

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ふ月です。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、17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みてください。

11月の給食目標

感謝の気持ちをこめて、食事をしよう

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



わ しょく ぶん か

和食文化

きゅう しょく まな

給食から学ぶ

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



全校一斉小松菜給食



今年も11月10日と17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

小松菜ガーリックライス、牛乳、小松菜入りポテトオムレツ

鶏ささみと根菜のサラダ、小松菜とマカロニのスープ、オレンジ

鶏ささみと根菜のサラダは、

“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 ジャガイモ 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

