

きゅうしょくだより



令和6年11月号

江戸川区立一之江小学校

11月は秋の実りが出そろそろ月です。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、21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

“食事のあいさつ”に込められた思い



11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」

生き物の命をいただくという意味。

命をくれて

ありがとう

いう気持ちを

こめていう言葉。



「ごちそうさま(ご馳走様)」

馳走は「かけまわる」という意味。

かけまわるようにして

食事を用意して

くれた人たちに

感謝の気持ちを

こめて言う言葉。



11月8日は「いい歯の日」



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!



食べ過ぎを防ぎ、
肥満を予防する



消化を助け、栄養の
吸収がよくなる



味がよくわかり、
味覚が発達する



脳が活性化し、
集中力が高まる



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東京スマイル担い手サポート協議会」の取り組みです。

《11月21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、小松菜入りポテトオムレツ

とりささみと根菜のサラダ、牛乳

小松菜とマカロニのスープ、オレンジ



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



和食の魅力とは？

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されて11年になりました。この「和食」とは料理のことだけではなく、「日本人の伝統的な食文化」のことです。11月24日は「和食の日」です。給食では、11月22日に和食の献立（栗ご飯、鮭の塩焼き、みそ汁など）を予定しています。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していただければと思います。

和食の4つの特徴

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