



給食だより

令和 8 年 11 月 2 日
江戸川区立上小岩小学校
校長 宮 本 知 司
栄養士 山 地 千 尋

朝晩の冷え込みが強くなり、肌寒く感じる季節となりました。これから冬に向けて、寒さに負けない体づくりが大切です。旬の食材を取り入れながらバランスのよい食事をこころがけましょう。

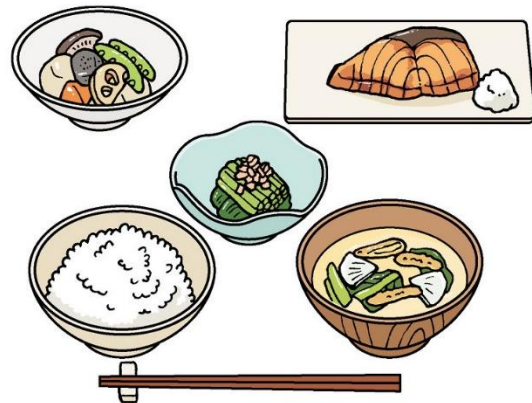
11月24日は「いい和食の日」です。和食はごはんを中心に、汁物やおかずを組み合わせた栄養バランスのよい食事です。また、だしのうま味や旬の食材を生かし、季節を感じられることも和食の魅力のひとつです。この機会に、日本の食文化である和食にふれながら、ご家庭でも食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

11月24日は
和食の日

受け継ごう 和食文化

「和食：日本人の伝統的な食文化」が2013（平成25）年にユネスコ無形文化遺産として登録されました。

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけています。この「和食文化」を、長く将来にわたって伝えていくためにも、わたしたちで守っていくことが大切です。

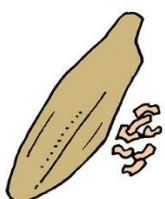


和食文化を支える いろいろなだし



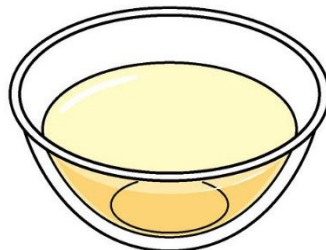
こんぶ

収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。



かつおぶし

かつおの身を煮てからいぶして乾燥させたものです。



にほ 煮干し

いわしなどの稚魚を煮て、干したものです。



ほ 干しいたけ

しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。



はし も かた かくにん 箸の持ち方を確認してみよう！

みなさんは、毎日の食事で箸を正しく持っていますか？ごはんやおかずをつまんだり、魚の身をほぐしたり、小さな豆をつかんだりするとき、箸を上手に使えると、食べやすくなります。

箸は毎日の食事に欠かせない道具です。正しく持つことで食べ物が食べやすくなるだけでなく、見た目も美しく、気持ちよく食事をすることができます。

自分の箸の持ち方を見直してみましょう。

ただ も かた 正しい持ち方

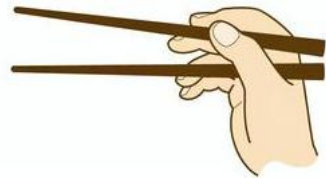
③ 1本の箸を鉛筆をもつように親指と人差し指・中指で持ちます。



② 親指の付け根からもう1本の箸を通して薬指で支えます。



① 下の箸は動かさず、上の箸を上下に動かして食べ物をつまみます。



かつ か は ひ 11月8日は「いい歯の日」です！

歯は、食べ物をよく噛んで、おいしく食べるために大切なものです。よくかむと、食べ物の味がよくわかったり、消化を助けたりする働きもあります。

歯はカルシウムでできています。カルシウムは牛乳やチーズ、小魚、小松菜にも多く含まれています。カルシウムをより効率的に体に取り込むためには、歯や骨をつくる働きを助けるたんぱく質やビタミンDも大切な栄養素となります。

給食には、かみごたえのある野菜や魚、豆類など、歯の健康につながる食べ物がたくさん使われています。一口ずつよくかんで食材のおいしさを味わいましょう。

～ カミカミ給食 ～

- ・ごはん ・ひじきふりかけ ・鮭のたつた揚げ ・切干大根のしゃきしゃき和え
- ・あんかけ汁 ・牛乳

