

11月給食たより

令和8年10月30日
江戸川区立大杉東小学校
校長 望月 潔

かつ きゅうしょく もくひょう
11月の給食目標

かんしゃ きも しょくじ
感謝の気持ちをこめて食事をしよう

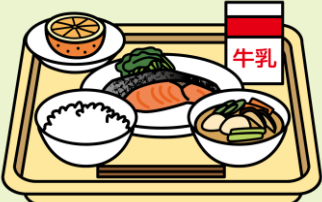
11月24日は**和食の日**、11月は**和食月間**です！

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。食文化では「和食」のほかに「伝統的造り」が2024年に登録されました。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？

きゅうしょく まな **和食文化**

給食から学ぶ

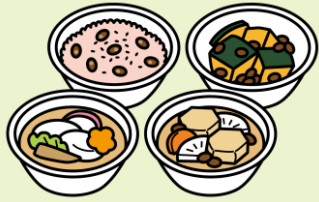
「ご飯・汁物・おかず」を
組み合わせた、栄養バ
ランスのよい食事



「いただきます」「ごち
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



★11月の献立について★

○2日はローリングストックできる食材を使用した給食です。ひじきとツナの和え物に使用している乾燥ひじきとツナ缶は、ご家庭でも長く保存ができる食材です。ひじきは、栄養が偏りがちな災害時に食物繊維やカルシウムなどの栄養をとることができます。ひじき煮などのレトルトパックだとそのまま食べられるので、便利です。

○12日はオーガニック給食の日です。ポトフに使用しているたまねぎ、にんじん、じゃがいもとバナナは有機農産物を使用しています。環境に優しく、自然の力を活かして育てられた食材を味わってほしいと思います。

○17日は小松菜給食の日です。今年もJA東京スマイル農業協同組合さんより無償でいただいた小松菜を使って、給食を作ります。小松菜チャーハン、パリパリサラダ、春雨スープに小松菜を使用しています。新鮮でおいしい小松菜をみんなで味わいましょう。

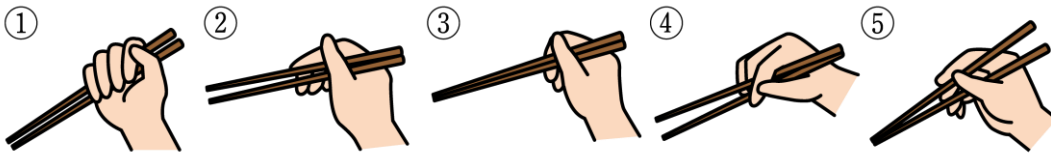
○11月24日は「11（いい）24（日本食）」の語呂合わせから、和食の日です。給食ではお米と、かつお節と昆布でとった出汁を使って給食を作ります。日本人には欠かせない大切な和食をいつまでも食べ続けてほしいと思います。

○27日はSDGs給食を実施します。食材を無駄なく使用して食べられる献立にしました。野菜や果物のいつもは捨ててしまう皮も一緒に食べて、食品ロスも減らしていきましょう。



はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



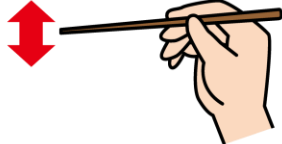
【正しい持ち方は⑤です】



ひだりき ひと かたち
左利きの人こんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

- ① 1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。
- ② 「1」の字を書くように、たてに動かす。
- ③ 親指の付け根から、もう1本のはしを通して、薬指で支える。
- ④ 上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

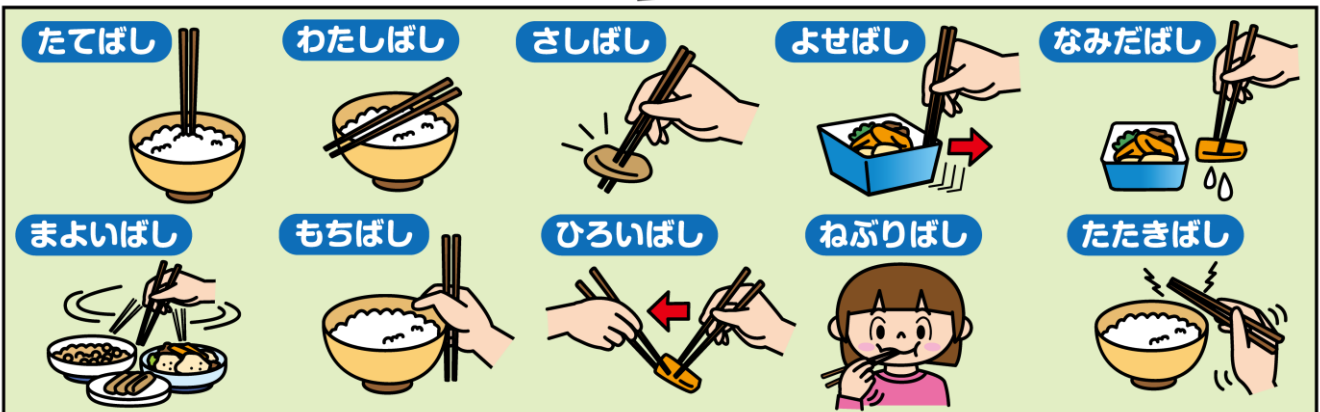


した下のはしは
うご動きません。

はしを上手に使えと、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

