11月 給食だより

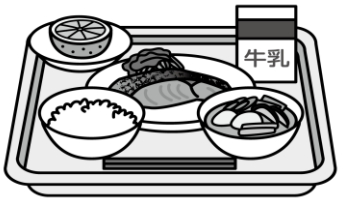
令和８年１０月３０日
江戸川区立二之江小学校
校　長　大石　吉郎

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「伝統的酒造り」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。

給食から学ぶ和食文化

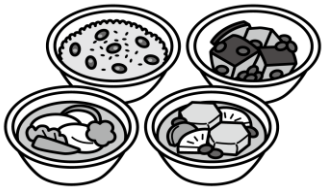
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「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



《和食の日献立》

ごはん　鯖のみそ煮　小松菜と白菜のごまおかか和え　豆腐のかきたま汁　みかん

だしのうま味や、一汁三菜のバランス、新鮮な食材など、和食の良さを感じながら食べてみてください。

いい和食の日（わしょくのひ）

バイキング給食

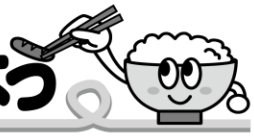
１０月５日（月）に３年生で、１０月８日（木）にわかくさ学級で、バイキング給食を行いました。

栄養バランスを考えて取ること、まわりの人のことを考えて取ること、バイキング形式でのマナーなどを学びながら、楽しく食べることができました。



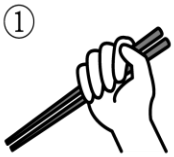



はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

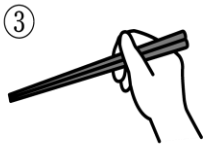
①



②



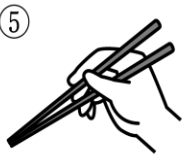
③



④



⑤



【 正しい持ち方は⑤です 】



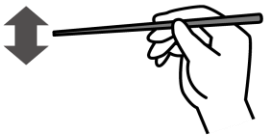
左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

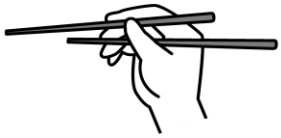
①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



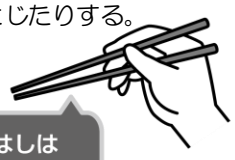
②「１」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。



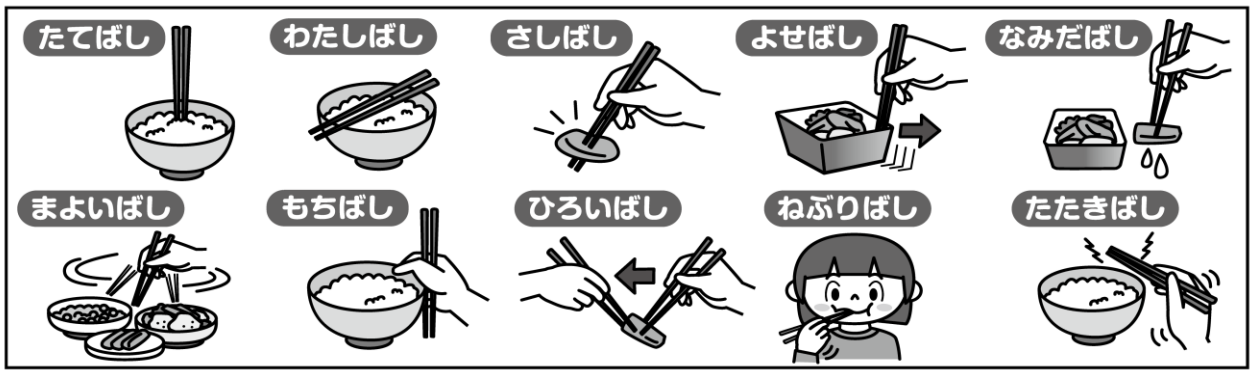
④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



はしを上手に使えると、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。

ご飯や汁物が入っている
おわんは手に持ち、
姿勢よく
食べましょう。



食べ物が口に入って
いるときは、
口を閉じま
しょう。



みんなが楽しくなる話を
心がけましょう。

