11月 給食だより

～ １１月の給食目標 ～
和食の良さを知り感謝して食事をしよう

学校の木々も色づき秋の深まりを感じる季節となりました。一日の気温の変化が大きく、朝晩の冷え込みなどで体調を崩しやすいです。手洗い、うがいを忘れず、しっかり食べて、免疫力を高めましょう。

～小松菜一斉給食～



１１月は１７日はJA東京スマイル農業協同組合より４０kgの小松菜が無償で提供される「小松菜一斉給食」です。子どもたちが「食」環境等と農業への理解を深めるきっかけとなることを願い、地場野菜である小松菜を学校給食の食材として農家の皆さんから届けていただきます。当日は新鮮な小松菜を使って松江地区の小中学校では「小松菜チャーハン」を作ります。

江戸川が誇る特産物「小松菜」をどうぞお楽しみに♪

今月のローリングストック給食



野沢菜ご飯、牛乳、おからコロッケ
小松菜のおひたし、わかめのかき玉汁

～給食で使ったおすすめストック食材～

米、粒麦、野沢菜（漬物）、おから、わかめ、かつお節
保存のきく野菜（じゃがいも、にんじん、たまねぎ、大根など）です。

ぜひご家庭でも毎月１回災害時に備えた食材を見直しましょう。

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。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。松江一中では２０日に「みんなの給食～和食の日」として「和食」について考えます。今後も年間通してご飯を中心に、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、行事食や郷土料理も提供しています。ぜひ給食を話題にご家庭でも「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ和食文化

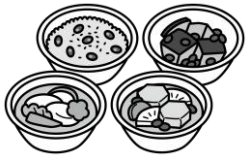
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「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



はしを上手に使って、きれいに食べよう



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。

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。

