

給食だより 11月号

北区立王子第一小学校
令和5年10月31日

11月号

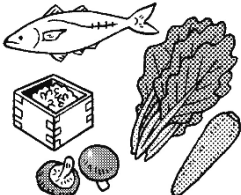



日ごとに秋が深まってきました。お店では、柿やさつまいも、栗やさんまなど、秋に旬を迎える食材が見られるようになりました。価格が上がっている食材もありますが、工夫しながら秋の味覚を味わうことができたらよいと思います。


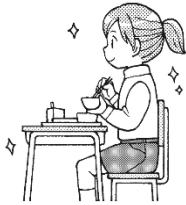
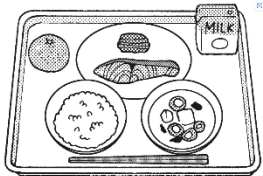

☆和食のよいところを知ろう! ☆

11月24日は、和食の日です。日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目されています。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形の無い文化のことです。和食の食文化を大切に、みんなで受け継いでいきましょう。

〈和食の特徴〉

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

☆食事のマナーチェック☆

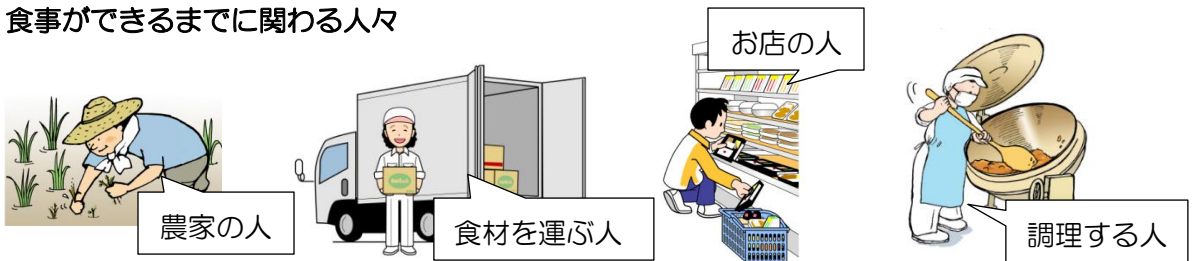
<p>「いただきます」や「ごちそうさま」を、心を込めて言えるかな？</p> 	<p>ひじをつかず、よい姿勢で食べることができるかな？</p> 
<p>食器を正しい位置に置くことができるかな？</p> <p>ご飯は左、汁物は右、おかずは奥が基本です。</p> 	<p>器や箸を正しく持つことができるかな？</p> <p>上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。</p> <p>ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p> 

★和食の日の給食では、バランスのよい食事をするために取り入れたい食材の7品目（まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・きのこ・いも）を取り入れた献立を提供します。

11月給食目標・・・感謝して食べましょう

「食べる」ということは、食材そのものの「命」をいただくことです。食事ができるまでには、「食材になる“命”を育てる人」「食材を収穫したり、獲ったりする人」「食材を運ぶ人」「食材を売る人」「食材を調理する人」など、様々な人々が関わっています。色々な方法で、感謝の気持ちを表していきましょう。

食事ができるまでに関わる人々



感謝の気持ちを表す方法

- 心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをする。
- できるだけ残さず食べる。
- 食器をていねいに扱う。

★他にもできることを考えてみましょう！

～11月の献立について～

6日(月)、15日(水)、20日(月)、29日(水)～おはなし給食～

11月は読書月間です。読書月間にちなんで、図書館支援員の中澤先生おすすめの絵本にちなんだ献立を提供します。お楽しみに♪

★絵本に出てくる料理

- ・「けんかのきもち」…ぎょうざ
- ・「14ひきのかぼちゃ」…パンプキンパイ
- ・「いいものもらった」…きのこ汁
- ・「給食室のいちにち」…カレーライス

2日(木)「赤飯」～開校記念日給食～

開校記念日をお祝いして、赤飯を炊きます。昔から、赤いものを食べると悪いことを追い払う力がつくと言われていました。これからもぴかいちキッズの皆さんが、元気で過ごせるように、願いを込めて作ります。

8日(水)「大豆ひじきごはん・ししゃもの磯辺揚げ」～いい歯の日給食～

11月8日は、「いい歯の日」です。1口30回を目安にしっかりと噛んで食べるメニューを取り入れました。

16日(木)「だいこん菜めし・大蔵大根のおでん」～江戸東京野菜を食べよう給食～

江戸東京野菜「大蔵大根」を使った給食です。今回使用する大蔵大根は、給食用にあらかじめ必要量を種まきの時期に注文し、収穫される11月のみ使用できる特別なものです。大蔵大根の特徴は、頭からしっぽまで同じ太さで、煮物やおでんに適しています。今回は、「葉」を菜めしに、「根」をおでんにします。