



11月 給食だよ!

令和6年10月31日(木)

北区立滝野川第三小学校
校長 関口 泰正
栄養士 落合 恵利子

だんだん日が短くなり、秋の木々が色づく季節になりました。日中は日差しの暖かさを感じますが朝晩は冷え込み、空気は乾燥してきます。寒暖差や乾燥の影響で、体調も崩しやすくなります。病気やウィルスに負けないよう、しっかり睡眠をとり、外で身体を動かし、バランスの良い食事を心がけましょう。

11月の給食目標



感謝して食べましょう



食べることは、生き物の命をいただき、命をつなぐことです。また、食事ができあがるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人などたくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいたしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出て来るまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



感謝の気持ちの伝え方はほかにも



〇残さず食べる

食べきれずに残すと、そのまま捨てることになってしまいます。食べた後は食べ残しがないように確認してから、同じ食器を重ねて、配膳の時に食べきれぬ量を盛り付けてもらいましょう。



〇きちんと後片付けをする

片付けましょう。はしなどは向きをそろえて、食器は丁寧に扱きましょう。



和食の魅力

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も登録され、世界からも注目されています。和食の良さを知り、受け継いでいきましょう。

《和食の特徴》

①様々な食材を使い
素材の味わいを生かす



②栄養バランスのとりにやすい献立



③自然の美しさや季節感を楽しむ



④年中行事とつながっている



11月8日は「いい歯の日」



健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯を磨くことが大切です。給食でも、11月11日(月)、12日(火)、14日(木)に「かみかみメニュー」を実施します。よくかむようにするとだ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、色々な効果が期待できます。



<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>かむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	----------------------------------	-----------------------



ブックメニュー



読書月間に合わせて、給食にブックメニューが登場します。図書担当の先生、図書委員会と相談して、作品とメニューを決定しました。ぜひこれを機に色々な本に触れ、給食もたくさん食べてください。



11/7(木)「14ひきのかぼちゃ」から『かぼちゃコロッケ』

11/15(金)「じごくのラーメンや」から『ピリ辛みそラーメン』

11/22(金)「うどん対ラーメン」から『きつねうどん』

11/28(木)「うちにかえってきたガラコ」から『チキンカレーライス』『焼きりんご』



