

給食だより11月号

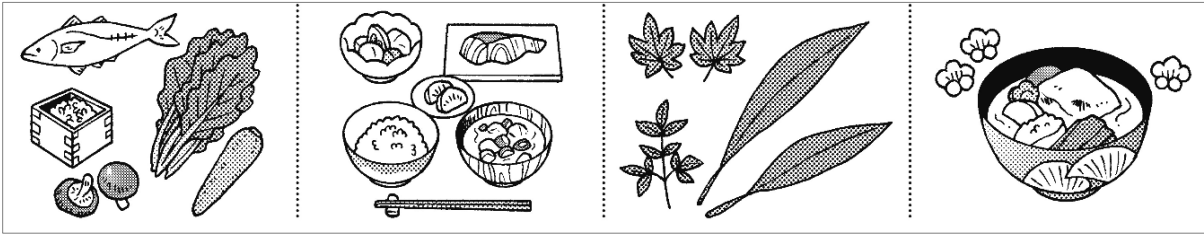
北区立王子第一小学校
令和6年11月号
栄養士



白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。また、朝晩はかなり冷え込む日が増えてきましたが、お昼は暖かい日差し、朝晩との寒暖の差が大きい日が続くようになりました。湿度も下がり、乾燥しているようなので、風邪予防に手洗い・うがいを心がけましょう。

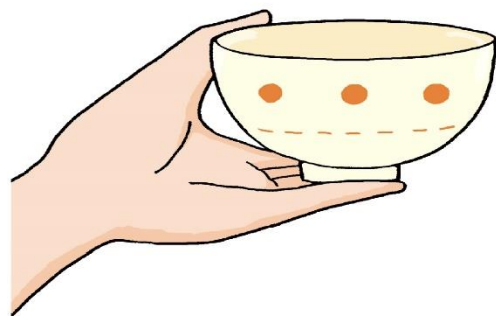
11月24日は和食の日です

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。



- 1 多様な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

茶わんの持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

11月8日はいい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



感謝して食べよう

感謝の気持ちをもって食べましょう

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ

「いただきます」とは

「私たちは、自然の恵みや動物の命をいただいて生きている」ということに感謝を表す言葉です。

「ごちそうさま」とは

漢字では「ご馳走様」と書きます。「馳走」とは、走り回るという意味です。昔は、海へ山へと食べ物を探しに行き、用意しなければなりません。「食事の準備のために走り回ってくれてありがとう」という意味です。食事にかかわるすべての人に対する感謝の気持ちが込められています。

11月の献立

1日(金)お祝い献立「赤飯」「紅白お麩のすまし汁」

11月2日(土)は、王子第一小学校の108周年のお誕生日です。そこで給食では、王子第一小学校の開校記念日をお祝いしてお赤飯とすまし汁を作りました。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されています。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。

20日(水)江戸東京野菜「大蔵大根のカレーライス」

東京都八王子市で収穫された「大蔵大根」を使ってカレーライスを作ります。大蔵大根は、頭からしっぽまで同じ太さという特徴があります。