



給食便り

令和元年11月号
北区立柳田小学校
校長 貝塚一石

今月の目標

感謝をして食べましょう

朝晩冷え込む日が多くなり学校の木々も色づき始めてきました。

風邪などひかないように衣服で体温調節をし、うがいや手洗いをこまめに
行いましょう。また、栄養バランスのとれた食事をとることも大切です。

心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を



いただきますには、肉や魚、野菜や果物、米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。

また、ごちそうさまには、食事のために駆け回っていただいた人（食材を育てた人、食材を運んでくれた人、給食の献立を考えてくれた人、調理をしてくれた人など）への感謝の意味があります。

心を込めてあいさつをしましょう。

11月8日 いい歯の日 丈夫な歯をつくるカルシウムが多い食品

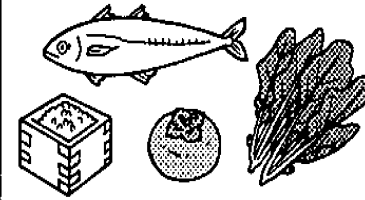
牛乳 200mL 227 mg 	ヨーグルト 100g 120 mg 	ちりめんじゃこ 10g 52 mg
みずな(きょうな) 80g 168 mg 	木綿豆腐 100g 86 mg 	ほしひじき 5g 50 mg

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。成長期の子どもたちは、親の世代よりも多くカルシウムをとる必要があるため、さまざまな食品からしっかりととりましょう。

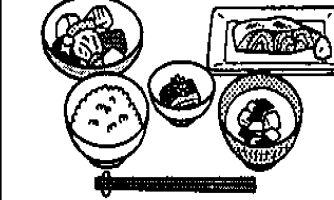
守っていこう！わたしたちの「和食」文化

和食文化の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



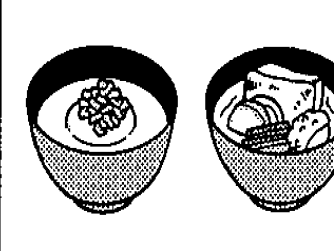
②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事とのかかわり



和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

保護者のみなさまへ

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、“形のない文化”を対象にしています。

気づかないうちになくなってしまわないように、学校給食を通して和食文化を伝えていきますので、ご家庭でも実践してみてくださいはいかがでしょうか。

給食費について

引き落としは毎月4日、予備日19日です。お休みの場合は翌日になります。ゆうちょ銀行の残高の確認をお願いいたします。

ご家庭へのお願い

- 配膳時にマスクをしています。給食袋に入れて毎日持ってきてください。
- 金曜日に当番は給食着を持ち帰ります。洗濯をして月曜日に持ってきてください。