

給食だより 11月号

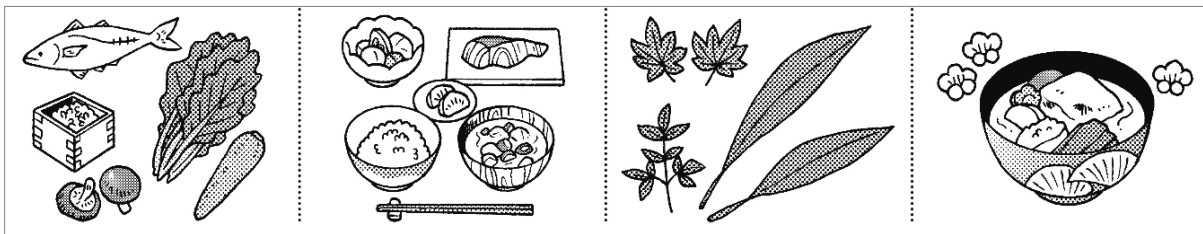
北区立王子第一小学校
令和7年 11月号
栄養士



ひとごとにあきふかまってきました。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、お昼は暖かい日が差し、朝晩の寒暖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。

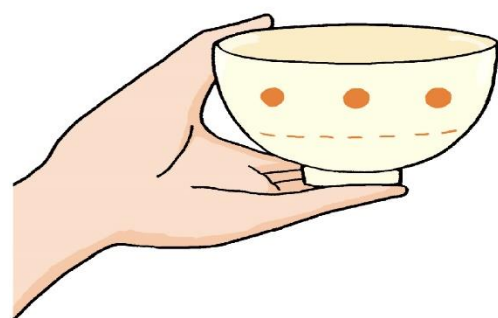
11月24日は和食の日です

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。



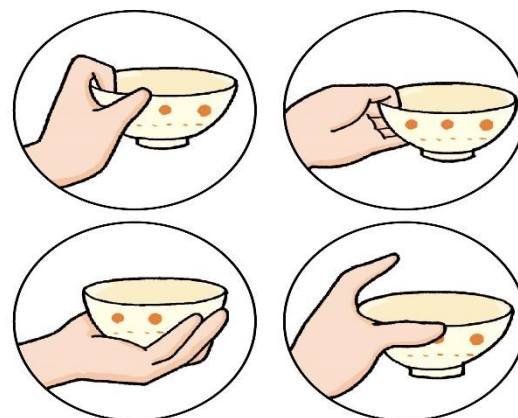
- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり

茶わんの持ち方



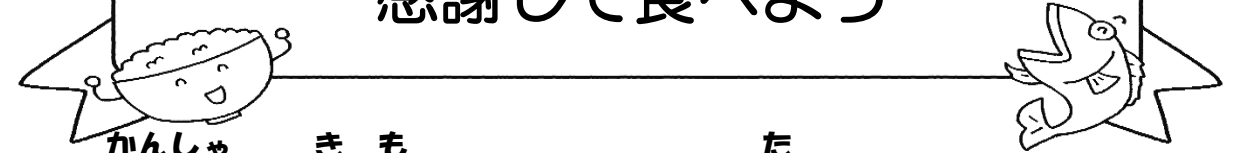
4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

こんな持ち方はやめよう



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

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採しに行って用意しなければなりませんでした。「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

4日(火)お祝い献立「赤飯」「紅白お麴のすまし汁」

11月2日(日)は、王子第一小学校の109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。

13日(木)「里芋のコロッケ」

旬の里芋を使ってコロッケを作ります。じゃがいもで作られるコロッケとは違い、里芋特有のねっとりとした食感になります。食感の違いも楽しんでいただきます。