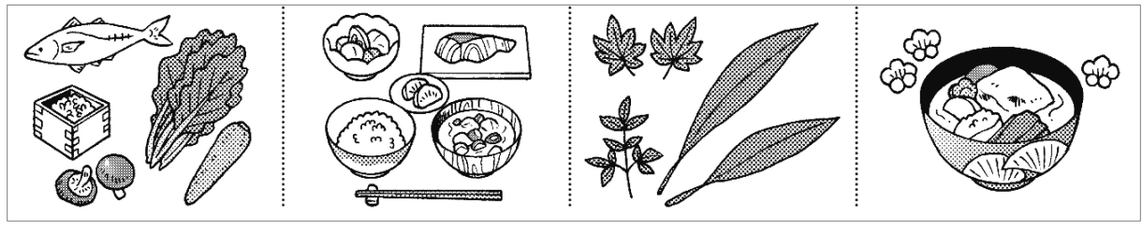
給食だより１１月号

北区立王子第一小学校
令和８年　１１月号
栄 養 士

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。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。

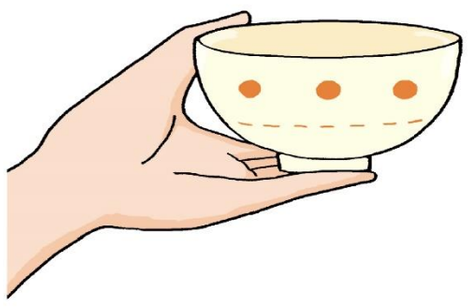
１１月２４日は和食の日です

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し、みんなで受け継いでいきましょう。



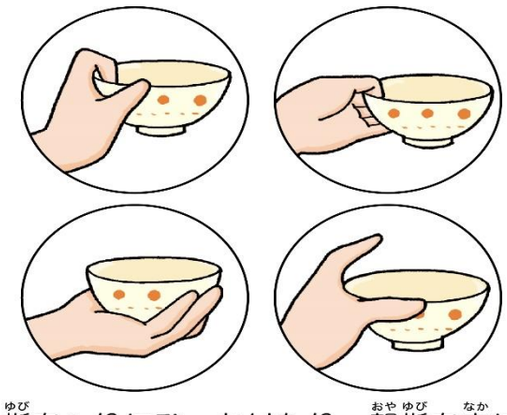
１多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重　２健康的な食生活を支える栄養バランス　３自然の美しさや季節の移ろいの表現　４正月などの年中行事との密接な関わり

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。

１１月の給食目標

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

7日(土)110周年お祝い献立

１１月２日(月)は、王子第一小学校の１１０周年のお誕生日です。事前に給食委員会が考えた３つの献立を皆さんに投票してもらいました！１１月７日(土)は、その中から一番多く選ばれた献立を出します。ぜひ、お楽しみに！飲み物はどの献立になってもセレクトドリンクになります。

① お絵描きピラフ　野菜スープ　チーズケーキ
② からあげカレーライス　キャロットソースサラダ
③ さけのちらし寿司　すまし汁　紅白フルーツポンチ

お楽しみに♪

