

がつきゅうしょく 11月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子

早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

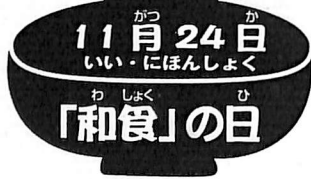


世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により「和食離れ」が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた食生活に関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

「和食」の特徴	
<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。



一般社団法人和食文化国民会議が制定



こんがつ こんだて
今月の献立



- 1日(水) 昆布ごはん・すいとん・みかん
…すいとんは、小麦粉と白玉粉で作った団子を入れた汁物です。
- 16日(木) ☆ 今月のオリンピック・パラリンピック献立 ☆ ~フランス~
ガーリックフランス・ポトフ・みかん
…ポトフはフランス料理で、お肉と野菜を煮たスープです。

郷土料理や世界の料理を組み合わせ

旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに!

「はし」の持ち方 使い方

上のはしを動かして、はし先で食べ物はさめます。



下のはしは動かしません。

はしを上手に使うことができますか? 日本の食事マナーにおいて、はしの使い方はとても重要です。正しい持ち方を身につけることで、お皿に食べ物を残したり、ポロポロとこぼしたりすることなく、料理をきれいに食べることができます。

自分の手に合った物を選びましょう。

親指と人差し指を直角に開いたときの指先を結ぶ長さの1.5倍が目安です。



はしの持ち方

- 1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。
- 「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。
- もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。

はしは、食べ物をつまんだり、はさんだりして口に運ぶほかに、いろいろな使い方ができる便利な道具です。

混ぜる くるむ 切る・さく すくう

こんな使い方はダメ!

「嫌いばし」といい、不作法とされます。

たてばし まよいばし わたしばし よせばし

さしばし なみだばし

もちばし ひろいばし ねぶりばし たたきばし

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は11月6日です。