

# 11月食育だより



令和3年10月29日(金)  
開進第三小学校  
校長 岡部 良美  
栄養士

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。手洗いをしっかり行うことや、『栄養・睡眠・運動』の健康の三原則を心がけて、元気に過ごしてほしいと思います。



## ～食事のあいさつには意味があります～

11月23日は  
勤労感謝の日です。

### いただきます

私たちは、肉や魚、米、野菜などさまざまな命をいただいて生きています。全ての命に感謝の気持ちを込めて「いただきます」と言います。その命を無駄にしないためにも、食べる時には一口一口よく味わい、最後の一口まで大切に食べたいものです。

### ごちそうさま

「ごちそうさま」の「ちそう(馳走)」とは、走り回るという意味があります。「食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございました。」という意味が込められた言葉です。

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



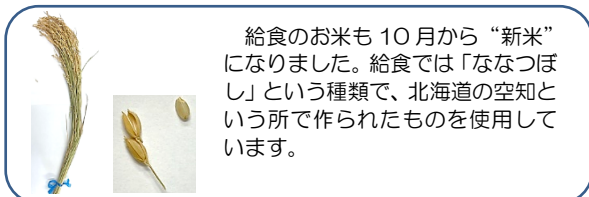
店頭に並んでいるお米に「新米」の表示が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

### お米からできるもの



## 家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------



## 11/8 いい歯の目

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものはかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。給食では、よく噛んで食べる食材を使った「かみかみ献立」です。

～読書旬間と給食のコラボ(19日)～  
11月15日(月)～26日(金)は、読書旬間です。そこで、図書館支援員の池原さんに「さかなのろい」という本を選んでもらい、本にちなんで、給食でも魚を使った献立にしました。

### 《11月の献立より》

#### 17日(水)・・・練馬産キャベツ一斉使用日

- 練馬区立小中学校では、学校給食における地産地消の推進のため、6月と11月に練馬産キャベツを使用した給食の提供を全校で行っています。
- 本校では、『回鍋肉(ホイコウロウ)』に使用します。

#### 24日(水)～26日(金)・・・大豆ウィーク～すがたをかえる大豆～

- 3年生は、国語で「すがたをかえる大豆」という説明文の学習をします。そこで、大豆から「すがたを変えた食品」を給食の中に取り入れます。何にすがたを変えているのか、探してみてください。

### ※給食費の残高確認をお忘れなく！

今月も引き落としの前日までに、給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高をご確認ください。ご協力をお願い致します。

11月の引き落とし日は、**17日(水)**です。よろしくお願いたします。