



食育だより



令和6年11月号
練馬区立仲町小学校
校長 米田典子
栄養教諭 寺島智子
児童数配布

今月の目標：感謝の気持ちで食事をしよう

わたしたちは、食べることでエネルギーや栄養素をとり入れて生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、そこには命のつながりがあります。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食事をしましょう。

Q: どうして食事の時にあいさつをするの？

A: 日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。

「いただきます」…食べ物となる動物や植物の命をいただきます、という意味です。

「ごちそうさま」…食事を用意するためにかかわった、多くの人たちへの感謝の気持ちが込められています。



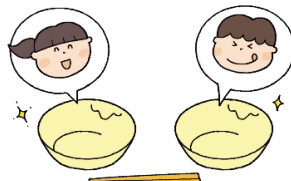
11月23日は「勤労感謝の日」



「勤労感謝の日」は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。この機会に、食べ物や、食に関わる人たちへの感謝の気持ちを伝えてみませんか。



心をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう



食べ物を大切に、できるだけ残さず食べよう



感謝の気持ちを伝えよう

11月24日は「和食の日」

11月24日は「和食の日」です。「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化財に登録されたことから制定されました。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。

・11月25日(月)「麦ごはん・煮魚・肉野菜炒め・じゃがいものみそ汁」

25日の給食は、白いごはんを主食にした和食の献立です。食器の置き方やはしの使い方など、和食のマナーを意識して食べられるといいですね。

◆◆◆和食クイズに挑戦◆◆◆

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

右にごはん、左にみそ汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

おろし(せ) だし(す) しょう油(さ) しょう油(そ)

【11月の献立より】

*7日(木)「せんべい汁」 7日の「立冬」にちなんで、冬の保存食として食べられてきた、青森県の郷土料理を作ります。

*15日(水)「スパゲティミートビーンズ・サイダーゼリー」

1年生からリクエストの多い人気メニューで、七五三をお祝します。

【先月・10月に納品された食材の主な産地】

米/岩手県産ひとめぼれ、鶏卵/栃木、豚肉/岩手・茨城・青森、鶏肉/岩手・宮崎、メダイ/八丈島、ニンジン/ノルウェー、鮭/北海道、サバ/ノルウェー、にんじん/北海道、じゃがいも/北海道、こまつな/茨城、かぼちゃ/北海道、れんこん/茨城、しめじ/長野、りんご/長野、生姜/高知、にんにく/青森、練馬

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	1人1日 kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
							A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
11月分 平均	579	17.4 (25.2g)	31.1 (20.0g)	338	87	2.2	259	0.40	0.50	23	2.4	5.6