給食だより



令和８年１０月２８日
練馬区立北町小学校

『早ね　早起き
あさごはん』
シンボルマーク



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。湿度も下がり、乾燥しているので感染症予防に手洗い・うがいをしっかりするようにしましょう。

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてはいかがでしょうか。

11月の給食目標

感謝して食べよう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の給食も、ふだん私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力やご苦労があって作られていることを忘れてはいけません。直接お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつをきちんとする、よく味わって残さずに食べる、きれいに後片付けをするなど、行動で感謝の気持ちを表せるとよいですね。





11月8日は いい歯の日



食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効果は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

かむことの効果



〈学校食事研究会「よく噛む」８大効用〉

参考・イラスト出典：家庭とつながる！新食育ブック①②

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

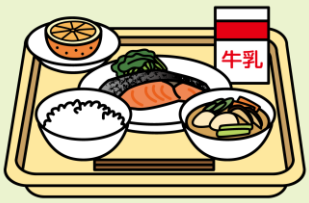


私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ごはんを中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

北町小学校では和食献立の日は残念ながら残菜が多くなっています。子どもは「食べ慣れない料理」には給食でもなかなか箸が進みません。まずは一品、お味噌汁や和え物など、ご家庭でも意識して和食を食卓に出してみてください。お家で見慣れることが、給食での「一口の挑戦」へと繋がります。

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



出典：月刊学校給食　2026年10月号

給食×読書旬間 きたまちブックランチDays



11月の『もみじの読書旬間』にちなんで、給食と図書のコラボを実施します。計6冊の本にまつわるメニューを11月に提供します。「読んで楽しい！食べておいしい！ブックランチDays」をお楽しみに★ また、学校HPに給食写真・食材産地を毎日アップしていますので、ぜひご覧ください！

↓↓ コラボする本はこちら ↓↓

◆11/2（月）　『ハリー・ポッターと賢者の石』
◇11/4（水）　『ワタナベさん』
◆11/9（月）　『サラダでげんき』
◇11/10（火）　『大豆まるごと図鑑』
◆11/12（木）　『大根はエライ』
◇11/13（金）　『かいけつゾロリ あついぜ！ラーメンたいけつ』