11月 給食だより

11月の給食目標
『感謝して食事をしよう』

2026年10月30日
江東区立東陽小学校
校　長　安田　照雄
栄養士　寺田満里奈



11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！





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。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。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、ご飯を中心に、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。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



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





日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、和食文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を“いい日本食”「和食」の日と制定しました。

11月24日の給食は、【青大豆ごはん・牛乳・さばの香味焼き・野菜のキラキラゼリーのせ・ほうれん草のすまし汁】の献立にしました。

ご家庭でもぜひ和食について話してみてください。

はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

①



②



③



④



⑤



【 正しい持ち方は⑤です 】



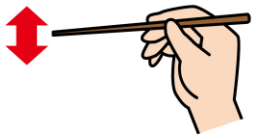
左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

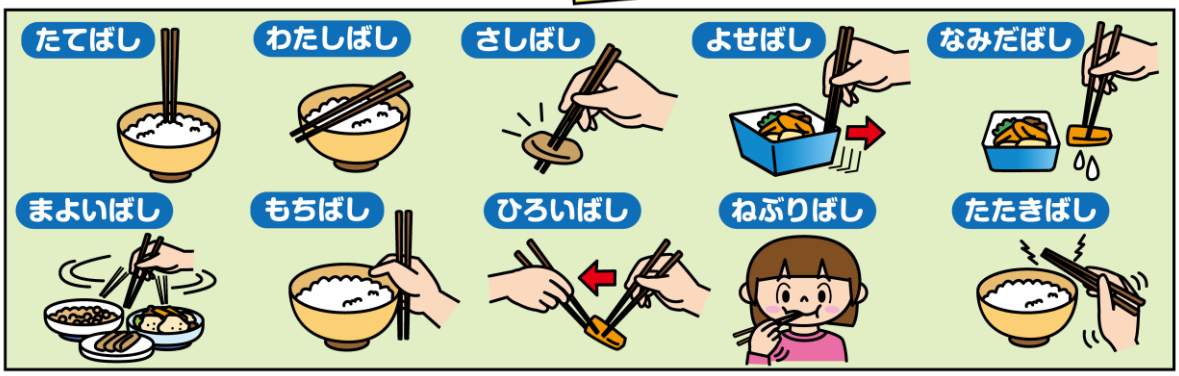


下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っている おわんは手に持ち、姿勢よく食べましょう。



食べ物が口に入っているときは、口を閉じましょう。



みんなが楽しくなる話を心がけましょう。



給食もりもり食べよう運動

10月5日から9日に、給食もりもり食べよう運動を行いました。【給食もりもり食べようカード】を全児童に配布し、毎日記入しました。ふりかえりの項目では、「苦手なものもあきらめないで食べられました」・「いつも食べられなかったものも食べられるようになって嬉しいです」・「ぴかぴかに給食を食べると気持ちいいなと思いました」・「もりもり食べようカードがあると、いつもよりたくさん食べられました」・「もりもり食べることを意識すると、バランスよく食べられることがわかったので、今後もたくさん食べたいです」・「カードが無くても全部食べられるようにしたいです」・「これからもたくさん食べて残さないで感謝を伝えたいと思います」などの意見を書いてくれました。自分が食べることができる量を知り、給食をバランスよく食べることができたかなどを考えるよい機会となりました。