給食だより
11月号

スイッチ　オン！

令和　8年　11月　1日
江東区立豊洲西小学校
校長　　櫛田　光治
栄養士　加藤　愛子

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

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。11月24日は「和食の日」、11月は「和食月間」です。学校給食では、ご飯を中心に、旬の食材、だしのうま味をいかした汁物、行事食や郷土料理を通して和食文化を伝えています。毎日の給食から和食について学んでみましょう。

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

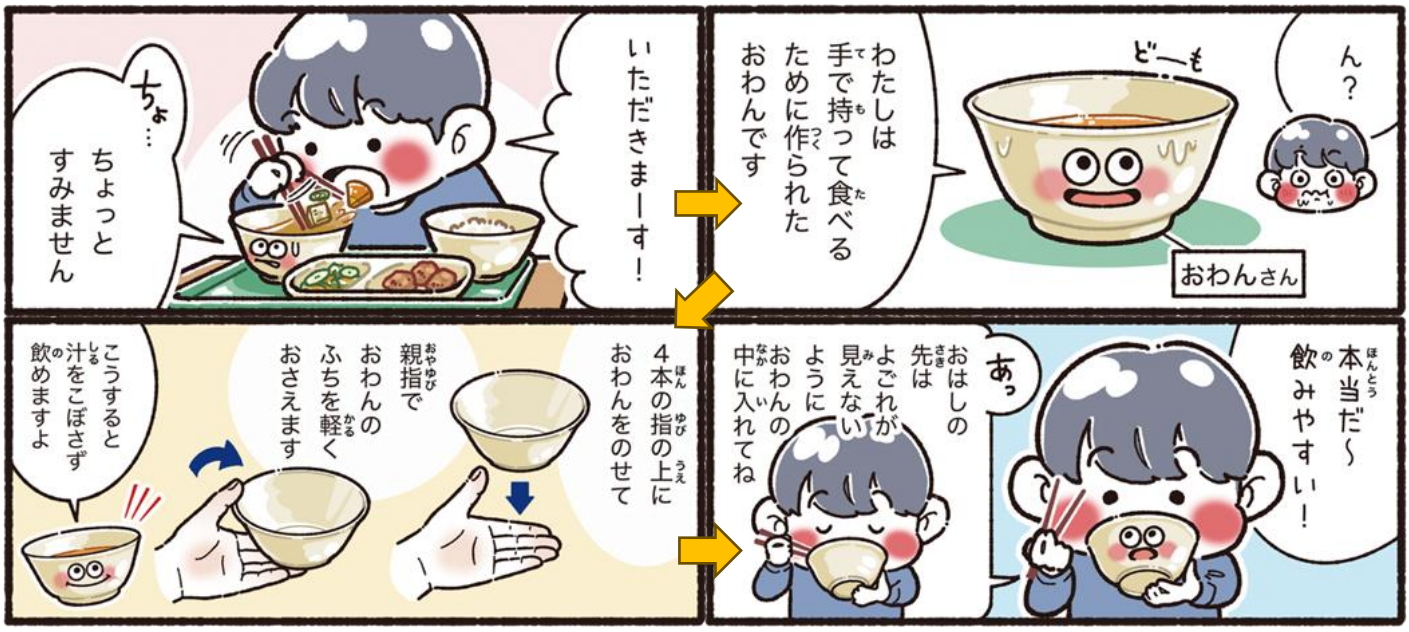


11／24は和食献立です。給食はこんぶと かつお節のだしで汁物などを作る予定です。



おわんってすごい！

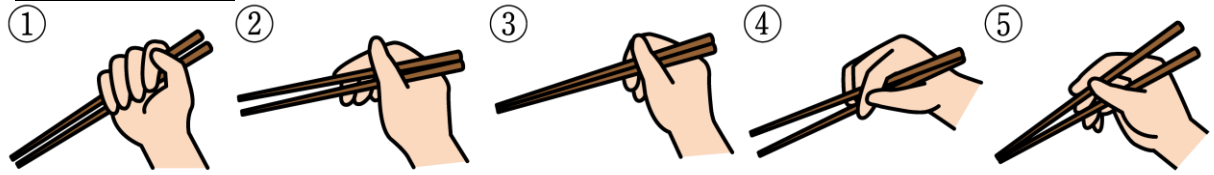
和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。持ち方も意識してみましょう。



はしを上手に使って、きれいに食べよう

おはしクイズ どの持ち方が上手でしょうか？　　こたえはページの下です。

①　②　③　④　⑤



じょうず　　もちかた　　かくにん

上手なはしの持ち方を確認してみましょう。

① 上のはしを、親指・人差し指・中指で持つ。人差し指の腹に沿わせる。



② 数字の「1」を書くように、たてに動かす。



③ 下のはしは親指の付け根ではさみ、薬指の爪の上にのせる。

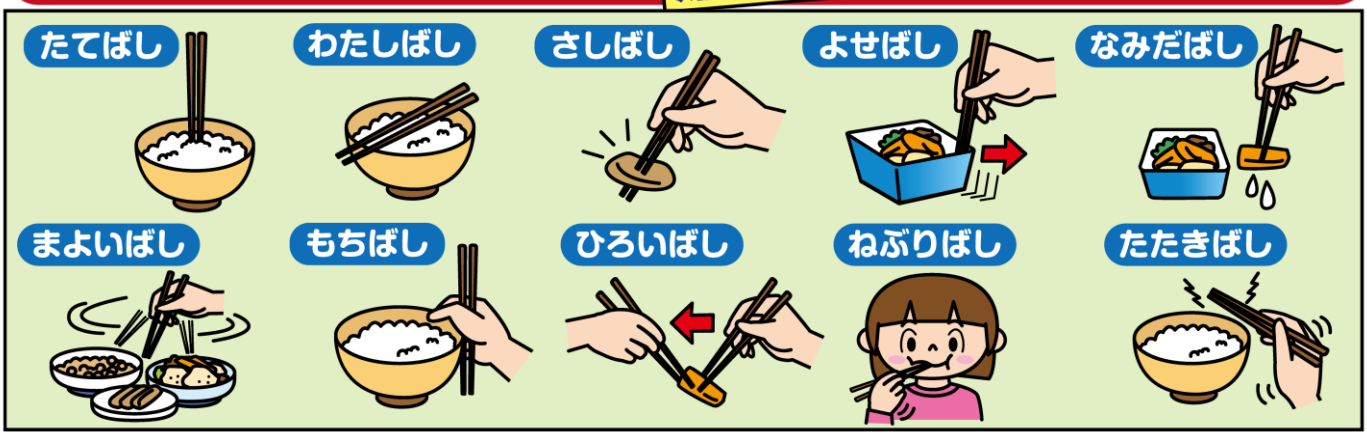


④ 上のはしだけを動かして、食べ物をはさんで食べる。





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。



今年も村松さんの「柿」「りんご」が給食に出ます！

以前、豊洲西小学校の児童が授業でオンライン交流をした村松祐一さんから今年も「柿」と「りんご」を豊洲西小学校に届けてもらうことになりました。村松さんは福島県会津美里町で果樹園を営んでいます。



給食に出る日

11月26日（木）　かき（会津みしらず柿）

毎年皇室に献上されている、おいしい柿です。東京ではなかなか手に入りません。

りんごは、12月です。皮が赤いりんごと、黄色いりんごの「食べ比べ」の予定です。

【おはしクイズのこたえ：⑤】