11月給食だより

～お子さんと一緒にお読みください～

令和８年10月30日
江東区立元加賀小学校
校　長
栄養士

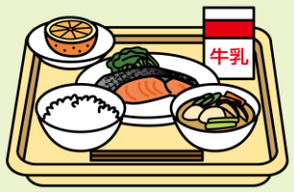
朝晩の寒さも増してきました。風邪や感染症をはじめ、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。一日三度の食事と十分な睡眠、適度な運動を心がけ、本格的な冬に備えましょう。寒くなると体が冷えやすくなり、免疫力を低下させるので、食事を摂ることで体温を上げ、元気な体を作っていきましょう。

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。

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



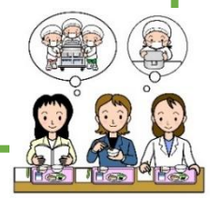
給食試食会を開催しました！

９月 30 日に１年生の保護者の方を対象に給食試食会を開催しました。

たくさんの保護者の方に参加いただき、配膳から喫食までを体験していただきました。ご参加くださった保護者の皆様ありがとうございました！

当日は、給食についての説明と、人気の給食メニューのレシピ集をお配りしました。

★レシピ集がほしい！というご家庭は、お子さんを通してお申し出ください★



11月の給食指導目標

「感謝して食事をしよう」

低…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
中…食べ物や食器類を大切にしよう
高…作る人・運ぶ人にも感謝しよう

11月の食育目標

「健康な食生活を心がけよう」

低…糖分・塩分の取り過ぎに気をつけよう
中…食べ物と健康について知ろう
高…生活習慣病を防ぐ食事をしよう

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ **地**域で生**産**された農林水産物（地場産物）を**地**域で**消**費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。給食では、東京都産の食材が手にはいる時は、積極的に使用しています。11月の給食では、東京都産の「キャベツ・こまつな・チンゲンサイ・さつまいも」を使用します。



10月の人気給食レシピ紹介　～『東京都産おさつトースト』



【材料（4人分）高学年の量】

・食パン	1枚
・さつまいも	140g
・砂糖	18g
・牛乳	40g
・生クリーム	10g
・有塩バター	10g
・黒ごま	少々

【作り方】

①さつまいもは皮をむき、蒸して潰す。
②①と砂糖～有塩バターまでを合わせてよく混ぜる。
③②をパンにぬり、上から黒ごまをふりかける。
④トースターで焼いていただく♪
＊給食では、東京都産の紅はるかを使用しました。
甘くてねっとりした品種の場合は、牛乳の量を調整してください。

