令和８年10月30日
給食だより　No.7
渋谷区立上原小学校
校　長　佐伯　孝司
栄養士　藤田智ひろ

給食だより　11月号

感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」

私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。

また、食事ができ上がるまでには、食材を育て、運び、調理したりと、たくさんの人が関わっています。

みなさんも普段の食事、給食の時間などは、食べ物のことや食べることに関わってくれている人のことなどを考えてもらえると嬉しいです。そして、みなさんも感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができるとよいですね。

11月24日は「和食の日」

日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、11月24日を「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」としています。

11月の和食のメニューを紹介します。

・11月4日　ごはん　鶏天　ひじきと根菜の土佐煮　かぶと油揚げのみそしる　牛乳
・11月10日　ごはん　鶏の甘酢煮　ふろふき大根　かぶのすましじる　牛乳
・11月13日　玄米ごはん　さばのみそに　キャベツのこぶづけ　すましじる　牛乳

11月の和食メニューでは、さば節・昆布の合わせ出汁をとり、秋が旬の食材・魚・きのこを取り入れます。

栄養バランスに優れ、また「旬」を感じ取れる「和食」を充実させ提供することで、「日本人の伝統的な食文化」を学び、将来にわたり健全な食生活を実践できるような食へのかかわりの機会とします。