

# 幡代小学校食育だより

## ～早寝・早起き・朝ごはん～

令和2年11月24日  
渋谷区立幡代小学校  
校長 奈良 佳津志  
栄養教諭 渡邊 麻季



寒暖の変動が激しく、毎日の服装に悩む日々が続いています。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期になりました。くれぐれも健康管理には、ご注意ください。

### 11月は渋谷区 和食給食月間です



渋谷区では、昨年から11月を「和食給食月間」とし、取り組みを始めました。今年度は11月と2月に分けて実施することになりました。

11月の給食では、だしの味をしっかり感じて美味しく食べられるように、いつもよりだしを濃くとり旨味の強い給食を心掛けました。また、11月24日は、「いい にほんしょくのひ」で和食の日となっています。今後も是非、和食を囲んで、楽しいひとときをお過ごしください。

### 11月20日「感謝の会」の 給食は、精進料理でした



本校では、毎年11月の勤労感謝の日に合わせて、学校を支えてくださっている交通安全誘導員、校庭開放委員、PTAの方々、また、用務主事、調理員、事務主事、警備員の皆さんに対して、感謝の会を開き、お礼の言葉とメッセージをお渡ししています。今年度はコロナ禍のため、あらかじめビデオ撮影したものをみんなで見て、感謝の気持ちを共有しました。

勤労感謝の日は、お互いに人のためにつくし、働くことに感謝し合う日のことです。働く人に感謝するだけでなく、食べ物の実りに感謝する日でもあります。感謝して食べることを大切にするため、給食では、「精進料理」を用意しました。精進料理は、日頃から感謝の心をもって、修行しているお坊さんの食事です。これからも、食べ物に感謝しながら味わって食べてもらいたいと思います。

### 「食品ロス」を ご存じですか？

日本では、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」とされています。

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。この機会に、給食や家庭での食べ残しを少しでも減らしていけるよう、ご家庭で話し合ってくださいと幸いです。

まだ食べられるのに・・・  
残念。



うっかり使い  
忘れた！

## 牛乳パックリサイクルが 始まりました

東京都の牛乳納品業者による牛乳パックリサイクルが令和元年度で終了のため、渋谷区では令和2年度から、各学校にて、リサイクルのための牛乳パックの洗浄及び乾燥を行うことになりました。コロナ禍で延期となっていました。10月下旬から始まりました。

なお、処理後の牛乳パックは、今まで通り、牛乳納品業者の回収となります。回収後、リサイクル資源として利用されます。

新1年生も折りたたみ方などを中心に慣れていき、現在は、他の学年と同じように実施しています。秋から冬となり、寒い日には冷たい牛乳を敬遠しがちになりますが、カルシウムを補給し、丈夫な骨や歯を作るためにも、しっかりと残さず飲んでほしいと願っています。牛乳の苦手なお子さんは、牛乳にココアを入れて慣れていくなど、少しずつ牛乳を飲めるようにしていただけますと幸いです。

カルシウムたっぷりな  
牛乳をしっかり飲んで  
丈夫な体を作ろう！



## 給食に登場する食べ物を本から探そう！「お話給食」～ワクワク、ブック給食(秋)～

秋の読書旬間（10月20日～10月30日）に合わせて、本に登場する食品・料理に関する給食を毎日用意しました。学校図書館入口には、専門員の飯田先生作成のブック給食の本コーナーやクイズコーナーを用意しました。今回は、152人と大勢の子供たちが参加し、105人が全問正解でした。

全問正解者には、健康委員がステキなプレゼントを手渡しました。

食べ物と関連した素晴らしい絵本がたくさんあります。給食に取り上げることで実際に見て味わい、本から得られる想像の世界をさらに膨らませて欲しいと願っています。



本に出てくる  
食べ物が  
いっぱい



クイズの申し込み用紙と回収ボックス

