令和８年度

11月 給食だより

令和８年１１月
NO.7
狛江市立狛江第五小学校

11月24日は 和食の日

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから、「和食の日」とされています。
ご飯を主食とした「一汁二～三菜」の食事スタイルは、**黄色の食品**（ごはん・パン・めんなど）、**赤の食品**（肉・魚・卵・乳製品など）、**緑の食品**（野菜・くだものなど）が、自然と３つそろう仕組みになっています。和食は季節感を上手に取り込めるだけではなく、栄養面でも優れていることから、世界中から注目を集めています。これを機に、ユネスコ無形文化遺産に登録された“和食”の良さをご家庭でも確かめてみてください。

給食から学ぶ 和食文化

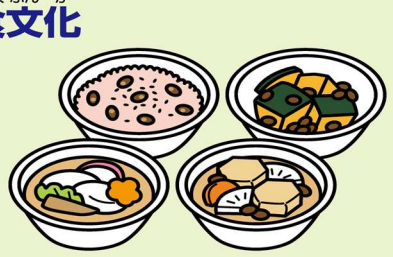
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「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

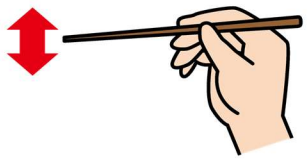


正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

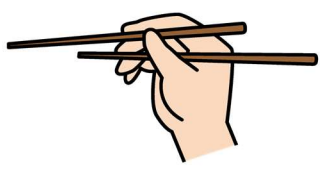
①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



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。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼさず、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。

読書月間とのコラボ給食

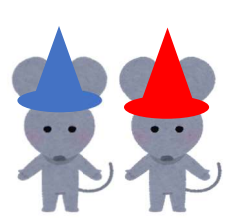


１０月２６日（月）から始まった読書月間も１１月１３日（金）で終わります。読書月間後半もさらに本に興味をもってもらえるように給食でもコラボしていきますので、お楽しみに♪

11月　5日（木） とうふのみそ汁	おとうふ2ちょう／くろだ　かおる：作 たけがみ　たえ：絵（ポプラ社）
11月　6日（金） スイートポテト	ぎょうれつのできるレストラン ／ふくざわ　ゆみこ：作・絵（教育画劇）
11月13日（金） ぐりとぐらの カステラ	ぐりとぐら／なかがわ りえこ：作 おおむら ゆりこ：絵（福音館書店）







など