

給食だより

令和7年11月号
小学校

校長 栗林 祥子

発行者 山星 千穂

読書の秋・スポーツの秋・収穫の秋

秋が深まってきました。11月7日は「立冬」で、暦上では冬に入っています。どんどん短くなっているように感じる貴重な秋の期間。みなさんはどんなことをして「秋」を満喫したいですか？給食では、秋の味覚を存分に味わいます！



11月は、読書週間で給食の絵本紹介

11月は読書週間があります。今年はこの読書週間に合わせ、給食にちなんだ「いちにち」シリーズの絵本の紹介をします！給食室のひみつや、給食当番のことが丸ごとわかります。



【給食室のいちにち】



給食室には、いろいろなひみつがあります。調理員のエプロンの色が違うのはなぜ？給食を最初に食べる人はだれ？

給食室のいちにちは、身支度をして、野菜やお肉などの食材が運ばれてくるところから始まります。安全でおいしい給食ができるまでを絵本を通して、のぞいてみてはいかがでしょうか。



おいしい給食を食べるには、清潔に、みんなで協力をして配膳することが大切です。給食時間が待ちきれないけど、大事なことも絵本を通して学んでみましょう。



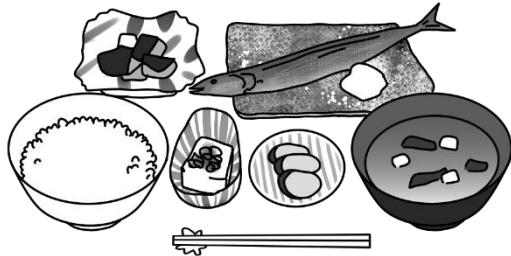
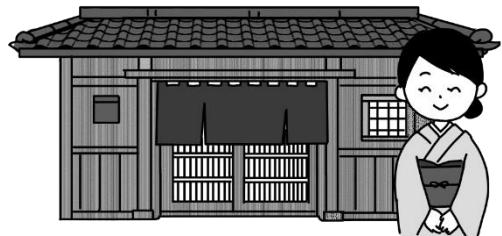
【給食当番のいちにち】



はじめての給食当番はわくわく、どきどきがいっぱい。だけど危険もいっぱい！

11月24日は…

わしょく
和食の日



和食は、ユネスコの無形文化遺産に登録されている、日本で受け継がれてきた食文化です。

和食は、自然との調和を大切にした食文化で、4つの特徴があります。

多様で新鮮な
食材の使用とそ
の持ち味の尊重

地域に根ざした
食材を使い、その
素材の味わいを
生かすこと。

自然の美しさ・
季節の移ろいの
表現

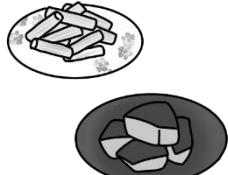
季節に合った食
材・器などを用
い、視覚からも季
節を表現。

健康的な
栄養バランス

一汁三菜など、
長寿につながる
バランスの良い
食事スタイル。

年中行事との
つながり

正月や季節の祭
事などの行事と
深く関わっている
こと。



和食でよく使われる食材「こまごわやさしい」



「こまごわやさしい」は、健康的な食生活を送るために意識したい食材の合言葉で、それぞれの文字は、体に良い食材の頭文字を表しています。この合言葉を意識すると、栄養バランスのとれた食事が自然にできるようになり、特に和食ではこれらの食材がよく使われています。