

# 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きます。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。



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。



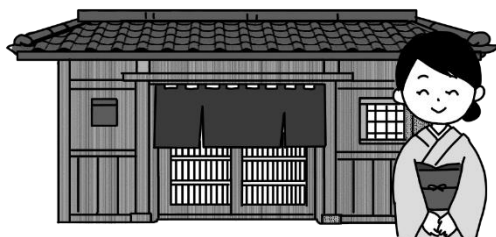
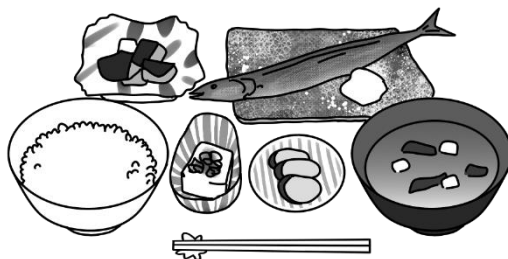
### 【 給食当番のいちにち 】



はじめての給食当番はわくわく、ドキドキがいっぱい。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。

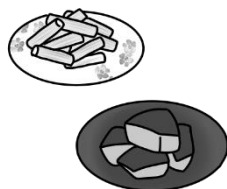
## 多様で新鮮な 食材の使用とその 持ち味の尊重

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

正月や季節の祭り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。