

たべざかり

令和 6 年 10 月 31 日
大田区立出雲小学校
校長 関 真理子
栄養士 稲葉 未央

秋が深まってきました。間もなく、冬の足音も聞こえてきそうです。

11 月 23 日は「勤労感謝の日」です。農業、漁業、畜産業などに関わっている人、配送をしてくれる人、給食を作ってくれる人など、私たちは、いろいろな人々のおかげで毎日食事をすることができます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



11 月 24 日 和食の日



2013 年に「和食；日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

世界に誇れる日本の和食文化を、大切にしていきたいですね。

いいにほんしょく

11月24日は
「和食の日」

～和食の特徴～

○新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技

海に囲まれた温暖な気候の日本には、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいをいかす調理の知恵（技術・道具）があります。



○うつろいや自然の美しさを表現

桜やもみじ、笹など、四季の花や葉で料理を飾りつけたり、季節に合った器を使ったおもてなしで、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。



○栄養バランスがよく、健康的な食生活

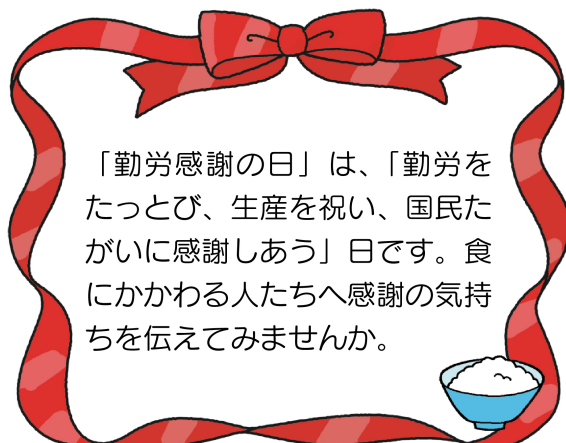
ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせ、加算物の「だし」や発酵食品（みそ・しょうゆなど）を上手に使っています。



○年中行事との深いかわり

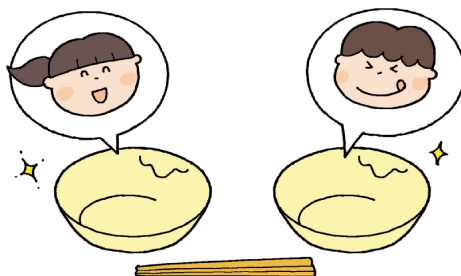
お正月のおせち料理や、月見だんごなど、年中行事や儀式と深いかわりがあります。

11月23日は 勤労感謝の日



「勤労感謝の日」は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。食にかかわる人たちへ感謝の気持ちを伝えてみませんか。

感謝を込めて 残さず食べよう！



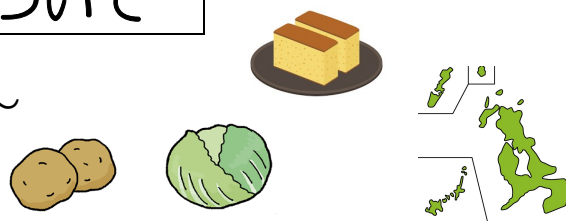
わたしたちの食事は、多くの人が関わって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは、命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。



今月のコラボ給食について

郷土料理

～長崎県～



「長崎県」は、九州地方にあります。日本で一番島の数が多いです。農作物では、じゃがいもやたまねぎ、レタスなどが多く作られています。また、海外からカステラが伝わった地ともいわれています。

給食では、野菜がたっぷり入った「ちゃんぽん」を出す予定です。鍋ひとつで作れる、栄養たっぷりの麺料理ということで、長崎県の代表的な家庭料理になっているようです。19日（火）の給食に出しますので、味わって食べてみてください。

図書室コラボメニュー：たいせつな牛乳



11月のコラボメニューは「きのこシチュー」です。「たいせつな牛乳」という本とのコラボで、12日（火）の給食に出す予定です。いつも飲んでいる牛乳って、誰がどんなふうに使っているのでしょうか？絵本作家・写真家のキッチンミノルさんが牧場に泊まりこみ、撮った数々の写真で、そのヒミツがわかります。教室に関連する本を紹介していますので、ぜひ、読んでから食べてみてください。