

たべざかり

令和 5 年 10 月 31 日
大田区立出雲小学校
校長 関 真理子
栄養士 熊崎 有沙

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てから今年で10年です。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。

いよいよ
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付けたり、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たりします。



○栄養バランスがよく、健康的な食生活

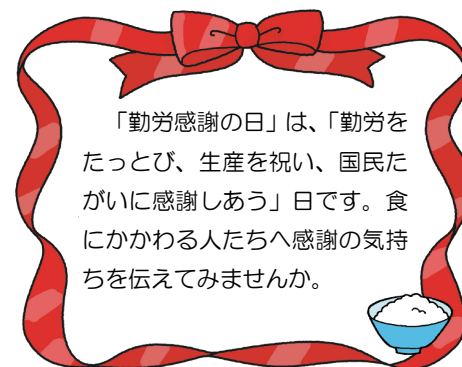
ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせ、加算物の「だし」や発酵食品（みそ・しょうゆなど）を上手に使っています。



○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。

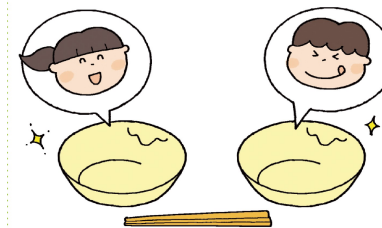
11月23日は 勤労感謝の日



「勤労感謝の日」は、「勤労をたっぴ、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！



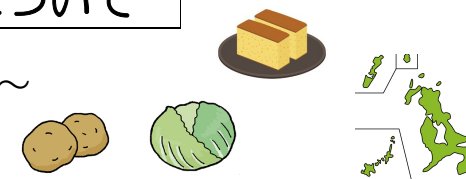
わたしたちの食事は、多くの人が関わって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すことは、命を粗末にすることでもあります。残さずに食べましょう。



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く、その数は1,400以上ともいわれています。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。鍋一つで作れる、栄養たっぷりの麺料理で、長崎県の代表的な家庭料理です。17日（金）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：いもざるすの大学いも

11月のコラボメニューは、「いもざるすの大学いも」です。「おおきなおおきなおいも」という本とのコラボで、14日（火）の給食に出す予定です。大学いもは、普通の給食でも人気がありますね。

「さつまいも」は、秋が旬の食材です。図書室では、他にも「さつまいも」が出てくる本などを紹介しています。ぜひ、読んでみてください。