

11月 給食だより

令和7年10月吉日
大田区立馬込小学校
校長 山本 秀一

日ごとに秋も深まってきました。風邪を予防するためにも、外から帰ってきたときや食事の前など、手洗い・うがいを丁寧に行いましょう。また朝・昼・夕と3食しっかりと、好き嫌いせず食べ、風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。

11月24日は「和食の日」 『自然の尊重』を基本とした和食文化

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には次のような特徴があります。

多様で新鮮な食材を使いその味わいを活かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。



自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。



健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスがとりやすく、だしのお味により、動物性油脂や食塩のとり過ぎをおさえることができます。



自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じて工夫をしています。



「いただきます」

わたしたちは魚や肉、野菜などの生き物の命をいただいて生きています。それぞれの生き物に感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」とあいさつをします。



「ごちそうさまでした」

ごちそうさまの「ちそう（馳走）」とは、食事を作るためにかけ回っていただいた人（食材を育てた人、調理してくれた人など）への感謝の意味があります。



秋が旬の食べ物紹介

秋は実りの秋ともいいます。旬をむかえる食べ物がいろいろあります。今は季節を問わず食べ物を買うことができますが、旬の食べ物は味が濃く、栄養素も多く含まれています。ぜひ、旬の味も楽しんでみてください。



ごぼう

食物せんいが多い野菜です。油でいためると甘みが増して、風味も引き立ちます。かみごたえもあるので、歯の健康にも役立ちます。



くり

くりは、大昔から食べられている木の実は、栄養価も高く、疲労回復や風邪予防などにも効果的です。



かき

ビタミンCとβ-カロテンが豊富です。鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスや細菌への抵抗力を強め、風邪や病気を予防します。



さんま（秋刀魚）

漢字を見て分かるように、さんまは秋が旬の魚です。さんまの油には、血液をサラサラにしたり、脳のはたらきをよくしたりする効果があります。



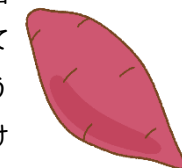
さといも

さといものぬめりは「ガラクトン」と「ムチン」という成分によるものです。



さつまいも

ゆっくり火を通すと、甘みが増えます。さつまいもを切ると出てくる白い汁は、ヤラピンという食物せんいで、さつまいもだけに含まれています。



りんご

りんごには様々な品種あり、日本だけでも約2000種類のりんごがあります。ふじは、世界でも人気の種類です。風味がよい紅玉は、アップルパイにおいています。



読書給食スペシャル！「馬込小おかわりカレー」

10月6日～17日は、読書週間です。毎月の読書給食では本を1冊紹介していますが、今月の読書給食では、給食で大人気のカレーライスを作り、カレーが出てくる物語の本をたくさん！紹介します！カレーだけでなく、カレーの本のおかわりもしてくださいね！

