

# \*給食だより\*

令和6年10月31日  
大田区立南六郷小学校  
校長 小沼 一実  
栄養士

あき ぶんか さいむ ま ふうき かんそう たいちよう くす  
秋が深まり、寒さが増してくると、空気が乾燥してくるため体調を崩しやすくなります。  
つか はや やす しよく た ひごろ けんこうかんり まいにち  
疲れたら早めに休む、3食きちんと食べるなど、日頃の健康管理をしっかりと、毎日を  
げんき す  
元気に過ごせるようにしましょう。

## かんしゃ きも たいせつ しよくじ 感謝の気持ちを大切に、食事をしましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」です。わたしたちが、いつもおいしく給食を食べること  
ができるのは、しよくざい つく のう か しよくざい はこ きゅうしよく つく  
食材を作ってくれる農家や、その食材を運んでくれる人、給食を作っ  
てくれる調理員さんなど、ちようりいん おお ひとひと はたら  
多くの人が働いてくれているからです。また、し き にほん  
四季がある日本は、1年を通しておいしい食べ物がたくさんあります。いろいろなものが食べられることに  
もかんしゃ た  
感謝をして食べましょう。

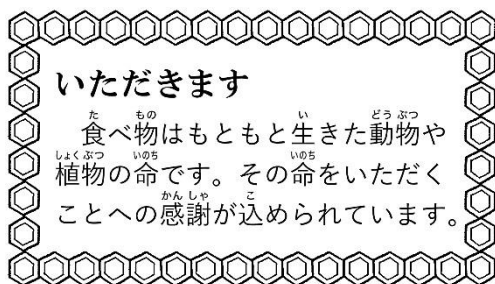


しよくじ あいさつ いみ  
食事の挨拶にはどんな意味があるの？



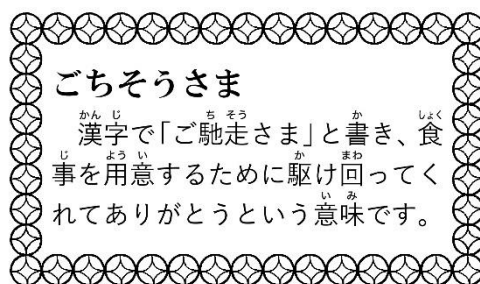
かか ひと いのち かんしゃ こ  
関わった人や命への感謝が込められているよ。

きも  
気持ちを  
こ  
込めて  
あいさつ  
挨拶をしま  
しょう。



### いただきます

た もの  
食べ物はもともと生きた動物や  
しよくおつ いのち  
植物の命です。その命をいただく  
ことへの感謝が込められています。



### ごちそうさま

かんじ ちそう か しよく  
漢字で「ご馳走さま」と書き、食  
じ ようい か まわ  
事を用意するために駆け回って  
れてありがたいという意味です。



## がつ きゅうしよくもくひよう かんしゃ た 11月の給食目標は「感謝して食べましょう」です。

### ていがくねん 低学年

しよくぜん しよくご  
食前・食後のあいさつを  
きちんとしましょう。

### ちゅうがくねん 中学年

きゅうしよく つく ひと きゅうしよく  
給食を作る人や給食  
とうばん かんしゃ た  
当番に感謝して食べま  
しょう。

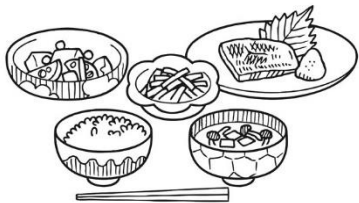
### こうがくねん 高学年

きゅうしよく たずさ ひと おち  
給食に携わる人を想  
い、かんしゃ た  
感謝して食べましょ  
う。

# ～和食の良さを知ろう～

食生活の多様化により和食離れが進んでいるといわれる中、平成25年12月に「**和食 日本人の伝統的な食文化**」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

ここでいう和食とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた、食べることに  
関する日本人の習わしのことです。

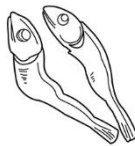
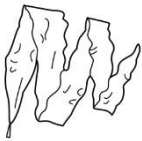


給食では、米飯を主食とした和食を中心に行事食や郷土料理を取り入れ、こどもたちに伝統的な食文化を伝えていきます。



和食といえば「だし」ですね！

「だし」とは、こんぶやかつおぶしなどを煮出した汁のこと。水やお湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」です。だしのうま味は和食の味の基本となります。



給食では主にさば節を使用していますが、料理に応じて他の素材も使用しています。

**こんぶ    かつおぶし・さばぶし    にぼし    ほししいたけ**

昆布やかつお節、煮干しなどの天然素材を使っただしは、香りがよく、うま味が豊富ですが塩分はほとんど含まれていません。そのため、だしを使った料理は味付けをうすめにしてもおいしく感じる事ができ、塩分や糖분을控えめにする事ができます。



11月22日に「和食の日」献立を提供します。19日には、食育指導で正しい箸の使い方を学びましょう。



## 10月16日(水)に給食試食会が行われました！



和やかな雰囲気でも子どもたちに人気の【スパゲティミートソース・パリパリサラダ・りんご・牛乳】のメニューを試食していただきました。ご家庭でも給食のことを話題にしていた  
だけだと幸いです。今後とも、学校給食の実施にご理解とご協力をいただけますよう、よろしくお願いいたします。

