

* 給食だより *

令和7年10月31日
大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
栄養士

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。
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
元気に過ごせるようにしましょう。

～和食の良さを知ろう～

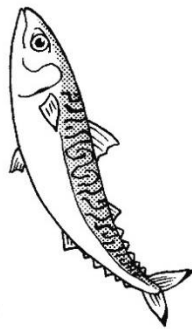
食生活の多様化により和食離れが進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食
日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

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。

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな
自然の中で、各地域に根差した
多様な食材があります。また、
素材の味わいをいかす、調理技
術・調理道具が発達しています。



② 健康的な食生活を支える 栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、
3つの菜（焼き物や煮物、あえ
物など）を組み合わせる「一汁
三菜」は、理想的な栄養バラン
スといわれます。



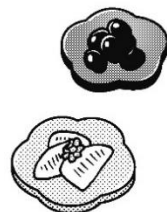
③ 自然の美しさや季節の 移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料
理を飾り、調度品や器を利用し
て、自然の美しさや四季の移ろ
いを表現することで、季節を楽し
みます。



④ 正月などの年中行事との 密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に
深くかかわっています。自然の
恵みである「食」をわけ合い、
食の時間を共にすることで、家
族や地域の絆を深めてきました。



©少年写真新聞社2025

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。

11月の給食目標

『感謝して食べましょう』

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、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、多くの人々が働いてくれているからです。また、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感謝をして食べましょう。

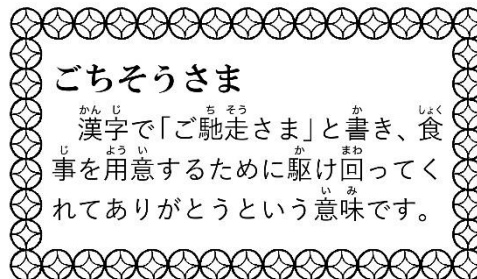
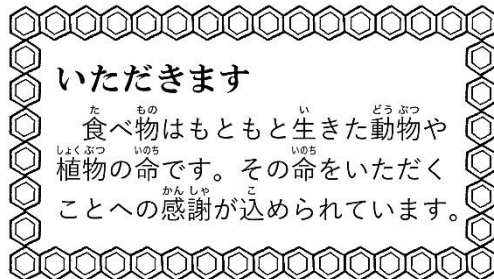
食事の挨拶にはどんな意味があるの？



気持ちを込めて挨拶をしましょう。



関わった人や命への感謝が込められているよ。

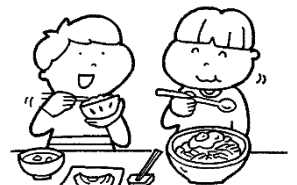
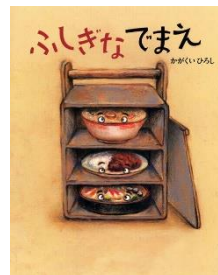


読書月間×給食 コラボ企画



「おはなし給食」を実施しました！

10月2日（木）★みそラーメン★



「ふしぎなでまね」

作者：かがくい ひろし 出版社：講談社

10月10日（金）★焼きも★



「いもいもほりほり」

作者：西村敏雄 出版社：講談社

10月14日（火）★ドーナツ★



「バムとケロのにちようび」

作者：島田ゆか 出版社：文溪堂