

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して、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

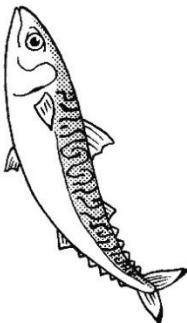
～和食の良さを知ろう～

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

ごはんを中心にして汁物、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、季節を楽しめます。



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？



関わった人や命への感謝が込められているよ。

気持ちをこめて挨拶をしましょう。

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

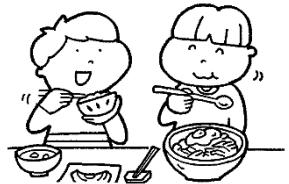
ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



読書月間×給食コラボ企画

「おはなし給食」を実施しました！



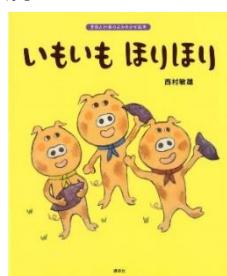
10月2日(木)★みそラーメン★



「ふしぎなでまえ」

作者：かがくいひろし 出版社：講談社

10月10日(金)★焼いも★



10月14日(火)★ドーナツ★



「いもいもほりほり」

作者：西村敏雄 出版社：講談社

「バムとケロのにちようび」

作者：島田ゆか 出版社：文溪堂