

11月 給食だより

令和5年10月27日
大田区立志茂田小学校
校長 中村 一裕
栄養教諭 平尾 綾
栄養士 荷方絵理奈



「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てから、今年（2023年）で10周年を迎えます。毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、



11月24日が“いい日本食”「和食」の日と制定されています。

志茂田小学校では11月21日が「和食の日給食」です。だしや調味料のうまみを感じながら、和食文化を再確認する日にしましょう。

日本の伝統的な発酵食品



発酵食品は和食に欠かせないもので、よく使われるしょうゆ、みそ、かつおぶしなどの他にしよつるなどの各地に伝わる発酵食品もあります。

各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しよつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ



発酵食品は免疫機能を高めるなど、健康をサポートする働きもあります。おうちでどのような発酵食品が使われているか、調べてみるのもよいですね。

食事の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人はいませんか。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

こんな姿勢になっていませんか？





しょく いく さん たく 食育 3 択

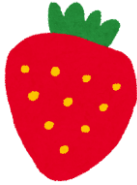


クイズ



つぎ なか あき しゅん くだもの
Q 次の中で、秋が旬の果物はどれでしょう？

①いちご



②もも



③かき



せいかい
正解は・・・

③かきです！

なまえ ゆらい どうふけん
Q さつまいもの名前の由来となった都道府県はどこでしょう？

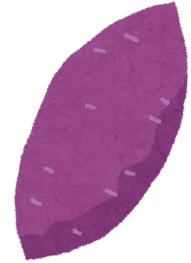
とうきょうと
①東京都

かごしまけん
②鹿児島県

ほっかいどう
③北海道

せいかい
正解は・・・

かごしまけん
②鹿児島県です！



あき しゅん あか
かきは秋が旬の果物です。かきは、「かきが赤くなる

いしゃ あお い えいようか たか くだもの
と医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高い果物

あま
です。かきには「甘がき」と「しぶがき」があり、み

た あま
なさんが切ってそのまま食べているものが「甘がき」、

ほ た きゅうしょく
干しがきで食べているのが「しぶがき」です。給食で

にち て き た あま
は、10日にかきが出ます。切ってそのまま食べるので「甘

あき かん た
がき」です。秋を感じながら食べてくださいね。また、いち

しゅん はる なつ
ごの旬は春、ももは夏です。

ちゅうごく げんざい おきなわけん
さつまいもは、まず中国から現在の沖縄県

ご かごしまけん つた にほん ひろ
に、その後、鹿児島県に伝わり、日本に広まり

むかし かごしまけん よ
ました。昔、鹿児島県は「さつま」と呼ばれて

いたので、「さつまいも」でさつまいもとい

なまえ しゅうかくりょう
う名前になりました。さつまいもの収穫量が

いちばんおお どうふけん かごしまけん きゅうしょく
一番多い都道府県も鹿児島県です。給食で

にち だいがく つか
は、15日の大学いもでさつまいもを使いま

だいがく にんき たの
す。大学いもは人気メニューです。楽しみにし

ていてくださいね。



しょくいく じゅぎょう 【食育の授業】

ねんせい しょくいく じゅぎょう じっし しょくざい
1年生で「バランスよくたべよう」という食育の授業を実施しました。食材を

あか き みどり しょく わ いろ しょくざい はたら べんきょう じゅぎょう
赤・黄・緑の3色に分けて、それぞれの色の食材の働きを勉強しました。授業を

おこな ひ きゅうしょく ざんしょくりょう すく じゅぎょう べんきょう わす
行った日の給食の残食量はとて少なかったです。授業で勉強したことを忘れ

ずに、これからの食事に生かし、心も身体も大きく成長してほしいと思います。本校

ぜんがくねんしょくいく じゅぎょう じっし がっき ねんせい かんが こんだて
では全学年食育の授業を実施しています。3学期には6年生が考えた献立を

きゅうしょく だ よてい
給食に出す予定です。