

給食だより

11月号

令和6年11月1日発行
川崎市立上丸子小学校

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食事を大切にいただきましょう。

11月の給食目標

食文化について考えよう（和食）

●11月24日「和食の日」

11月24日は「和食の日」です。給食では、だしを使うなど、みなさんに和食を味わってもらえるように工夫しています。今回は和食の特徴を紹介します。

「和食」 4つの特徴

①多くの食材の味わいを生かすことができる

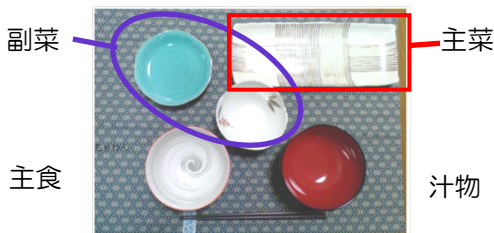
日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域により多くの食材があります。煮物や焼き物をはじめとした調理方法で、食材の味を生かします。

②年中行事との関わりを通じ、自然の恵みに感謝することができる

正月などの年中行事は、豊作や健康を願っておこなわれます。家族や地域の人ともに食べ物を用意して食の時間を一緒に過ごすことで、より家族や地域の方と絆を深めることができます。

③一汁三菜で健康的な食生活へつながる

和食は、ごはんを中心として、汁と3つのおかず（主菜・副菜2つ）を組み合わせた一汁三菜が基本です。多様な食材を組み合わせることにより、栄養をバランスよくとることができます。



④自然の美しさや季節の変化を楽しむことができる。

季節の食材を料理に使ったり、料理に合うお皿を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じることができます。給食においても、積極的に季節の食品を使うように工夫しています。

給食で使う季節の食品は、裏面のこんだてにて紹介をしています。

和食にかかせない「だし」

「だし」とは、昆布やかつお節などから、水やお湯を使ってうま味を引き出したものです。「だし」のうま味は和食の味の基本です。

給食では、こんぶやかつお節を使っています。

●マスク・ナフキン持参のお願い

◎給食当番のマスクについて

給食当番は、衛生的に準備をすすめるために、必ずマスクを着用します。マスクを忘れた場合、衛生的な服装でないことから給食当番をすることができません。子どもたちが協力し、みんなでよりよい給食時間を過ごすために、当番のときは必ずマスクを持ってきてください。

◎ナフキンについて

食事の環境を整えるため、衛生的に給食を食べるためにナフキンを敷いて給食を食べます。必ず持ってきてください。

～11月 だしを使う献立～

7日、11日	・・・	みそ汁
13日	・・・	おでん
15日	・・・	春雨スープ
21日	・・・	豆腐と大根のトロみ汁
25日	・・・	のっぺい汁