

# 給食だより



令和6年10月31日

No.6

川崎市立南菅小学校

おうちのひとといっしょによみましょう

私たちは食べることでエネルギーや栄養素をとり入れて生きています。食べることは、ほかの生き物の命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切に、感謝の心をもって食べましょう。



## おいしい絵本

『木の実とともだちーみつける・たべる・つくるー』

10月27日から11月7日は読書週間です。

今月は学校司書おすすめの、おいしい絵本を紹介します。



『木の実とともだちーみつける・たべる・つくるー』  
松岡 達英 構成  
下田 智美 絵と文  
偕成社

赤や青に色づいた実・つやつやにかがやくどんぐり…秋の木の实にはいつもワクワクしてしまいます。そんな木の实についてのお話と図鑑と料理と工作がいっしょになった絵本です。

ところで西菅公園には、この本に登場するスタジイがあります。フライパンで炒るとパチンとはぜって、香ばしくておいしいので私はときどきスタジイの実を拾いに行きます。風が強くだいた次の日がおすすです。

学校司書



## 未来へつなごう 日本の和食

2013年に「和食；日本の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化を保護するために発効されるものです。

和食も目に見える形では残りません。私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことで、和食のよさが守られていきます。

### ●和食の特徴●

<p>①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p> 	<p>②バランスが良く健康的な食生活</p> 
<p>③自然の美しさを表現</p> 	<p>④年中行事との関わり</p> 

## 11月の献立紹介

●寒い時期なので、温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしました。特に日本の食文化について考えるようにしました。

### ●行事食

『和食の日』 21日(木)実施  
ごはん 牛乳 さけの塩焼き  
五目きんぴら 豆腐と大根のトロみ汁

11月24日は和食の日です。「いい日本食」の語呂合わせから「和食」文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として、「和食の日」となりました。

### ●今月の季節の食品

ごぼう さつま芋 里芋 じゃが芋  
大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん  
白菜 ほうれん草 みかん りんご  
さけ さば