

給食だより



令和7年10月30日
川崎市立南菅小学校
保護者向け No.7

11月24日は和食の日です。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。

11月28日に自校献立を行います。3年生が総合的な学習の時間の中で、南菅小学校全体が、40周年をお祝いする気持ちになれるように、そしてはっぴーで健康になるように考えたものです。詳しい内容は、来月の給食だよりでお知らせします。

11月の献立

●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献立を取り入れました。

●行事食『和食の日』 20日（木）実施

ごはん さばの塩焼き 治部煮 みそ汁 牛乳

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。

●新献立『治部煮』 20日（木）実施

とり肉と季節の野菜を使った石川県の郷土料理です。かつお節でとっただし、片栗粉をまぶしたとり肉や油ふを入れた、とろみのある煮物です。

●新献立『豆乳中華スープ』 14日（金）実施

中華味のスープに豚肉と野菜を入れて、白みそで味つけをしました。豆乳を加え、まろやかで優しい味わいのスープに仕上げています。

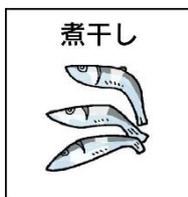
●新製品『油ふ』

「ふ」は鎌倉時代に中国から伝わったといわれ、日本各地の様々な料理に使われてきました。油ふは油で揚げて作られます。香ばしく、料理にコクが出るのが特徴です。

●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 のり

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになる重要なものです。

給食では、こんぶとかつお節でだしをとっています。みそ汁のときは、こんぶとかつお節の合わせだしですが、けんちん汁の時はかつお節のみなど、献立によって使い分けています。

さまざまな和食で使われる、美味しいだしを味わいましょう。

2年生 学活 いろいろたべよう パート2

9月16日に2年生で「いろいろたべよう」という授業を行いました。食べ物には、3つのはたらきのグループがあること、元気に過ごすためには、3つのはたらきのグループをバランスよく食べることが大切であることを学びました。2年生の保護者の皆様、ワークシートへのコメントのご協力ありがとうございました。子どもたちの感想と、保護者の方からのコメントを紹介します。



いろいろなグループをたくさん食べて、べんきょうにしゅうちゅうできるようになりました。

めあてをがんばってやりました。べんきょうしてから、赤とみどりと黄の食べものをバランスを考えながら食べることができました。

にがてな食べものもあつたけれどかんしょくして食べました。

がんばって食べていてすばらしいです。たべものはたらきはおもしろいので覚えてください。またいっしょにやさいを作りましょう。

うんどうかいでかつやくできるように、たくさんのえいようをとって、体を作ってね！みどりの食さいは、とても体によくて、うんどうかいでかつやくできるえいようだから、たくさんとってね。

1年生のときよりすきらいもすくなくなってきたし、食べられるりょうがとてもおおくなりました。このちょううで、いろいろなものをたくさん食べられるようががんばりましょう。

給食だより



令和7年10月30日
川崎市立南菅小学校
児童向け No.7

11 がつ の きゅうしよく もくひょう

わしよく

かんが

和食について考えよう

わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。それは自然の恵みをいただいているということです。命をいただくことへの感謝の心をもって食べましょう。



みらい
未来へつなごう

にほん わしよく
日本の和食

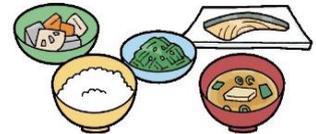
1. 99様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本は、南北に長く、海、山、里と様々な自然が広がっています。そのため、各地で地域に根差した、たくさんの食材が使われています。



2. バランスが良く健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことで、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



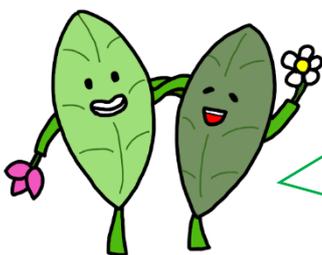
3. 自然の美しさを表現

食事の場で自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。和菓子や野菜の飾り切り、季節の花や葉などで料理を飾りつけたりすることで季節感を楽しみます。



4. 年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接にかかわって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域との絆を深めてきました。



こんなにすてきなことがたくさんある和食ですが、給食では残りが多い日もあります。(みそ汁、さばの塩焼き、五目豆など…)

みんなが一口でも食べることで、自分も健康になり、和食のおいしい味を覚えて、未来でも和食が食べられるようにしたいですね。