11月 給食だより

令和8年度　11月号
佐賀市立若楠小学校
給　食　室



１１月に入り、すっかり秋らしい季節になりました。朝晩だけでなく日中も肌寒い日が増えて、体調を崩しやすい時期でもあります。今年はインフルエンザが早めに流行しています。予防には毎食しっかり食べて体を温め、免疫力をつけることが大切です。今月は食育月間です。日頃の食生活を見直してみましょう。



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！





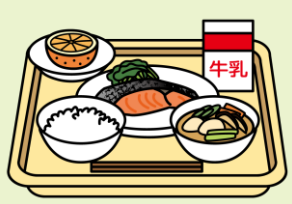
私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。

食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。

毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

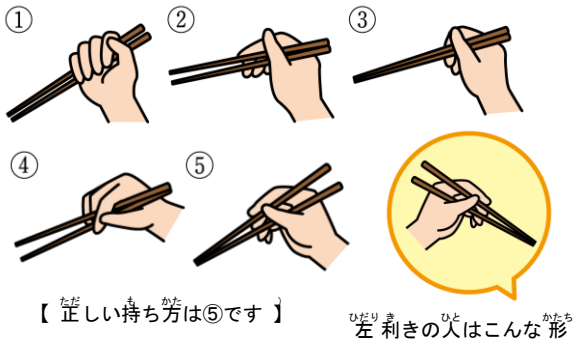


はしを上手に使って、きれいに食べよう



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



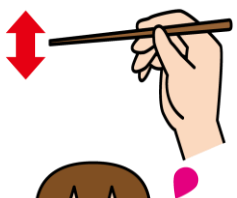
【 正しい持ち方は⑤です 】

左利きの人はこんな形

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「１」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。

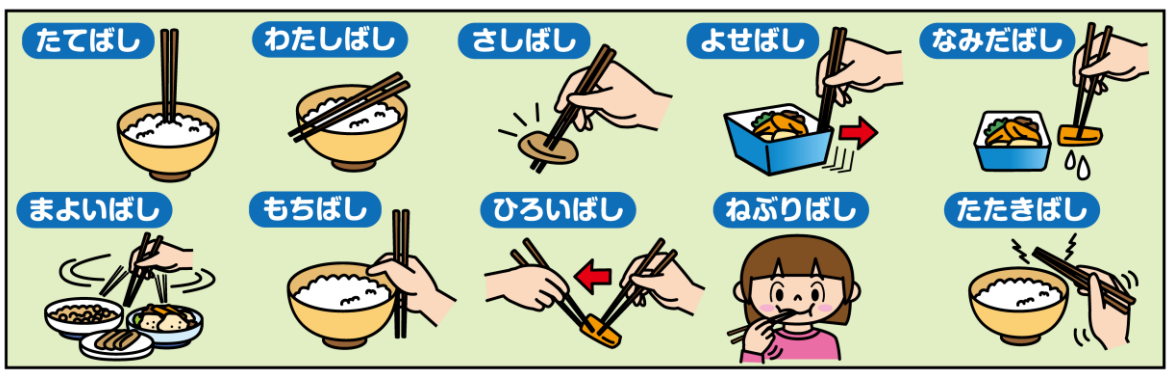


④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。





はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っているおわんは手に持ち、姿勢よく食べましょう。



食べ物が口に入っているときは、口を閉じましょう。



みんなが楽しくなる話を心がけましょう。



おしらせ

１１月９日(月)～１３日(金)まで、図書コラボ給食があります。図書室にある本に出てくる料理が給食に登場します。どんな料理がでるのか、少しだけ紹介します。お話の内容が知りたい人は図書室で読んでみましょう。

９日(月)：「ハンバーグ　ハンバーグ」
- ハンバーグ



１０日(火)：「ノラネコぐんだん　ラーメンやさん」
- みそラーメン

１１日(水)：「こまったさんのシチュー」
- こまったさんのシチュー（カランガ）

１２日(木)：「にくのくいーん」
- 酢どり

１３日(金)：「きょうのごはん」
- ビーフカレー

