令和８年１０月３０日
豊島区立西巣鴨小学校
校　長　　後藤　　大輔
栄養士　　梅原　　理美

きゅうしょくだより 11月

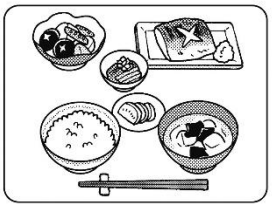
１１月の給食目標

・感謝して食べよう
・自然の恵みに感謝をしよう

１１月２３日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、多くの食材が使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちをもって食事をしましょう。



11月24日は和食の日

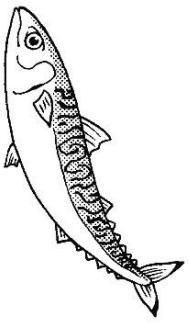


○和食の日　いいにほんしょく

１１月２４日は、１　１　２　４　ということで「和食の日」です。和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。今年は和食の日に給食でだしを感じられるすまし汁を作ります。和食の味わいの中で最も重要な「だし（うま味）」を子どもたちが実感し、和食に興味をもつきっかけになれば嬉しいです。

和食文化の４つの特徴

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



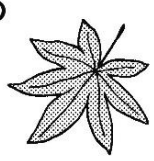
日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。

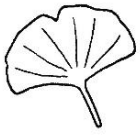
②健康的な食生活を支える栄養バランス



ごはんを中心に汁物、香の物、３つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。

③自然の美しさや季節の移ろいの表現





季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。

④正月などの年中行事との密接なかかわり



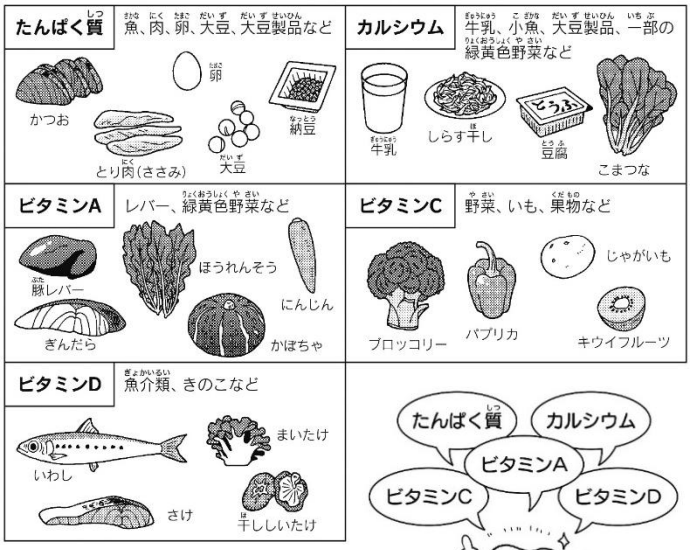


和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

○ 11月8日は いい歯の日　強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをつることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯を構成します。ビタミンAやCは歯を作ったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事にとりいれましょう。





SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS × 西巣小

○宮城米給食

26日（木）は宮城米給食の日です。豊島区と宮城県は「相互交流宣言」を行い、さまざまな分野で交流を行っています。学校給食でもSDGsの取組として、宮城県の農作物である「ひとめぼれ」の新米を、児童に味わってもらうために豊島区から無償で提供されます。「ひとめぼれ新米のご飯」や、宮城県の郷土料理である「笹かまぼこ」「はっと汁」が登場します。宮城県の料理を味わいましょう。

豊島区では、SDGs関連事業の１つとして、給食の質の向上、伝統食である米飯給食の維持・促進、交流自治体と連携した食育に取り組んでいます。



○給食に使用している食材の産地情報について

〈１０月の給食で使用した主な食材の産地〉

○にんじん（北海道）　○ねぎ（青森）　○たまねぎ（北海道）　○キャベツ（青森・群馬）
○もやし（栃木）　○だいこん（青森）　○鶏肉（宮崎）　○豚肉（群馬県）
○さつまいも（千葉）　○もずく（沖縄）　○シャインマスカット（長野）　○巨峰（長野）
○りんご（山形）　○梨（長野）　○おけさ柿（新潟県佐渡島）

☆牛乳（千葉県の生乳を使用し生産）

※米（秋田県あきたこまち、茨城県こしひかり、茨城県にじのきらめき、茨城県ミルキークイーン）