

11月

給食だより



令和7年11月20日
豊島区立池袋小学校
校長 山口 正男
管理栄養士 坊野 節子



わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。
11月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか。

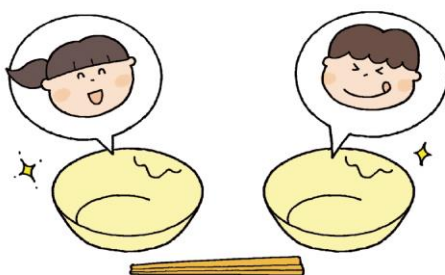
感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



感謝を込めて残さず食べよう！



わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。

その言葉がうれしい



買うことは応援



ある商品を買うことは、その商品やつくった企業を応援することになります。多くの人によりよい商品を買ひ、問題のある商品を買わないことで、商品が改善されたり、企業の姿勢をかえたりすることにつながります。

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

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ります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。



給食室からのお知らせ

★だしを味わう和食の日の給食 11月24日は「和食の日」です。この日は、和食の味わいの中で最も重要な「だし(うま味)」を子供たちに実感してもらい、和食へ興味をもつきっかけになるように、だしを感じられる給食を提供します。また、今年は伝統的食材であるくじらを竜田揚げで提供します。ご家庭でも和食について話題にしていきたいと思います。

令和7年10月のおもな食材料の産地は以下のとおりです。

○玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、大根、かぼちゃ(北海道) ○、ごぼう、にんにく、長ネギ(青森) ○さつまいも(千葉) ○チンゲンサイ、ピーマン、ニラ(茨城) ○小松菜(東京、埼玉) ○きゅうり、豆苗(埼玉) ○キャベツ、ほうれんそう(群馬) ○白菜、えのきだけ、セロリ、しめじ、エリンギ(長野) ○しょうが、なす(高知) ○まいたけ(栃木) ○もやし(栃木、群馬) ○もずく(沖縄) かつめ、芽ひじき(韓国) ○切干大根(宮崎) ○みかん(静岡、熊本) ○りんご(青森) ○梨(福島) ○もろこし(宮城) ○秋鮭(北海道) ○ししゃも(ルウエー) ○いか(パル) ○赤魚(アメリカ) ○ちりめん(宮崎) ○釜揚げしらす(愛知) ○あさり(中国) ○鶏肉、鶏がら(岩手、宮崎) ○豚肉(群馬) ○卵(青森) ○大豆(北海道) ○米(秋田、宮城) ○牛乳集乳エリア(千葉)