



令和 8年 10月 30日
豊島区立南池袋小学校
統括校長 佐藤 洋士

木の葉が色づきはじめ、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これからは気温の差が大きくなります。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調節をしましょう。また外から帰ったら手洗いとうがいを忘れずに行いましょう。そして、毎日の食事をきちんと食べ、感染症予防のための体力と免疫力をつけましょう。



11月24日は和食の日

一人一人が和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、1（い）1（い）2（にほん）4（しょく）の語呂がよい11月24日を「和食の日」として、一般社団法人和食文化国民会議において制定されています。



和食の日給食

11月24日に実施します！



豊島区は、和食の日には、だしを味わう給食を提供します。

かつお節や昆布でとった、だしの旨みを味わう「いものこ汁」や、だしをあんかけとして使った「ますの大根あんかけ」、また、日本の伝統的な食材ゆばを使った「ゆば入りおひたし」を出します。

そして、SDGs の取組として、だしを取る時に使った昆布を使って、「昆布の佃煮」を作り、食材を余すことなく使用する給食を提供します。



宮城米給食の日

11月27日実施します！



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。11月27日は『豊島区宮城米給食の日』として、「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」「おくずかけ」「ずんだもち」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。



よくかんで食べよう!

11月6日に実施します!



11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。給食では11月6日に「いい歯の日給食」としてよくかんで食べる料理を出します。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えて食べましょう。

「味わい」を深め、豊かにする食べ方

●しっかりかむこととあわせて、さまざまな感覚や知識で味わう「おいしい食べ方」も身に付けましょう。子どもが安心して過ごせる温かい雰囲気づくりや、時間にゆとりをもつことも大切です。



歯ざわりや舌ざわり、かんだときの音も楽しもう!



よくかむことや口中調味での“味変”も試してみよう!



食べ物のプロフィールや料理の工夫を知ろう!



リアル先生の「フィリピン料理」

11月11日に実施します!



11月11日の給食は、本校のALTであるリアル先生のふるさと「フィリピン」の料理です。日本とフィリピンが友好70周年を迎える記念すべき節目に合わせ、リアル先生が「日本の学校のみなさんにぜひ食べてほしい!」とおすすめしてくれたフィリピン料理を、給食メニューとして再現しました。

フィリピンではお米を主食に、鶏肉のおかずや、さつまいも・バナナを使った料理やデザートがよく食べられます。そして、この日の給食では、リアル先生のふるさとの味を美味しく味わいながら、フィリピンの文化を学んでいきます。

さらに、フィリピン大使館の方をお招きした4年生対象の特別授業が行われるほか、給食の時間には全校放送で、リアル先生による英語でのフィリピン紹介や楽しいクイズを、給食委員の日本語の説明と放送委員のフィリピンにちなんだ曲とともにお届けします。また、図書室ではフィリピンに関する本の展示紹介を行っているほか、給食室前にあるリアル先生手作りのイングリッシュボードでもフィリピンの食文化が分かりやすくまとめられていますので、ぜひどちらも足を運んで見てみてください。

当日の給食は、楽しい放送を聞きながらフィリピンの雰囲気を感じて、みんなで美味しく味わいましょう。

