



令和7年10月31日
豊島区立池袋本町小学校

11月給食だより

校長 工藤 哲士
栄養士 笠原 沙紀
猪瀬 成美

だんだんあきが深まってきましたね。今月23日は「勤労感謝の日」です。私たちが食事をするためには、いろいろな人が働いています。どんな人が働いているか考えてみましょう。また、今月の給食にも旬の食べ物や東京都産の野菜を取り入れています。食べ物や働く人たちに感謝の気持ちをもって給食を食べましょう！

感謝の心をあらわす 食事のあいさつ



「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。

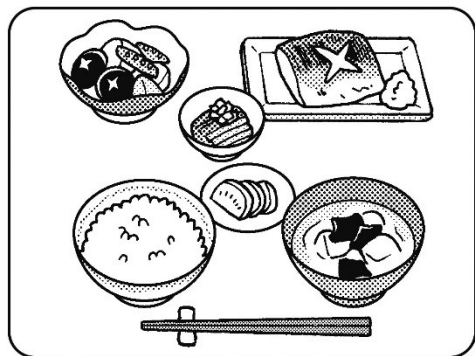
11（いい）24（にほん食）で和食の日です。21日は給食でも和食メニューを出します！

11月24日は和食の日

みんなで
守ろう！

「和食文化」

和食は、料理そのものだけでなく、「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。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあります。私たちがこれを守り、受け継いでいくことが求められています。



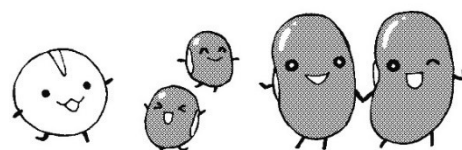
11月8日は

いい歯の日

よくかむことは、虫歯予防にもつながります。6日の給食は、かみごたえのある食材、ごぼう、切り干し大根、れんこん、大豆を取り入れた「カミカミメニュー」です。しっかりよくかんで食べましょう！

11月2日は十三夜 別名「豆名月」

食物繊維が豊富な豆



大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、食物繊維が多く含まれている食品です。食物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を、積極的に食べましょう。