家庭数

給食だより

令和８年10月30日
住吉小学校　第8号
校　長　三澤　亘潤
栄養士　長谷川美佳

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

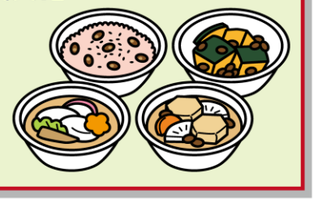
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「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



今月の地産地消



かぶ　キャベツ　こまつな　だいこん　にんじん　さといも

はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

①



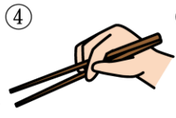
②



③



④



⑤



【正しい持ち方は⑤です】



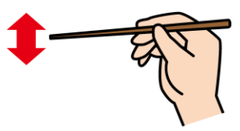
左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

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。



下のはしは動かしません。

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。



今年も共通献立を実施します！

西東京市 栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の 提供や野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子どもたちにさらに意識してもらうため、10～12月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産農産物を使用した共通 献立を実施することになりました。

今年の献立は「麻婆キャベツ」です。西東京 産のキャベツをたっぷり使って作ります。住吉小では11月19日に実施します。お楽しみに！

※西東京市　栄養士連絡会について…食を通じて市民の健康づくりを推進するため、健康課栄養士、子ども家庭課栄養士、保育園栄養士、小学校　栄養士等で構成されています。