

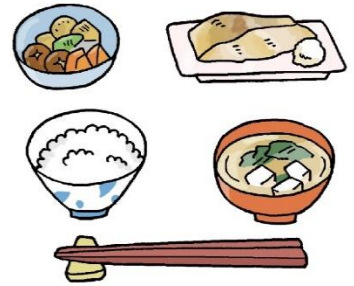
きゅうしょくだより11月

令和6年10月31日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆

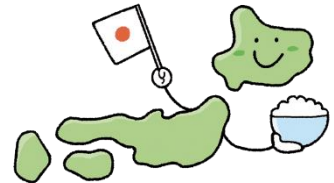
少しずつ気温が下がり、朝晩は冷え込むことも増えてきました。寒暖差が大きくなると体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、十分な睡眠時間をとること、栄養バランスの良い食事をとることを心がけ、実り多い季節を元気に過ごしてほしいと思います。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



にほん きょうどりょうり 日本の郷土料理



郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、気候や環境に合った食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、食生活とともに受け継がれています。二葉小学校の給食でも、郷土料理や伝統的な食文化を受け継いだ献立を取り入れています。11月の給食では、日本各地の郷土料理をたくさん出します。給食メモで郷土料理についてお知らせするので、日本の伝統的な郷土料理に興味をもって食べてください。

とうきょうとはちおうじしん おおくらだいこん 東京都八王子市産 大蔵大根

11月19日(火)東京都八王子市にある「とうきょう元気農場」で育てられた大蔵大根を使った給食を作ります。7月から予約して、育てていただきました。大蔵大根は、頭からしっぽまでがほぼ同じ太さで、お尻が丸まっていることが特徴です。煮物にするとおいしい大根なので、大根と里芋の煮物を作ります。大根葉もふりかけにします。お楽しみに！

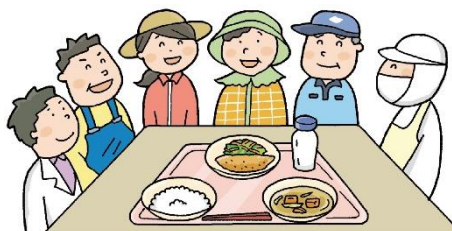
がつ きゅうしょくもくひょう かんしゃ た
11月の給食目標『感謝して食べよう』



わたしたちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり、活動したりしています。自然の恵み、生き物の命をいただいていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって食べてほしいです。

がつ こう きゅうしょく おお ひと
学校給食は多くの人がかかっています

学校給食は、栄養士が献立を考えて、調理員さんが朝早くから学校に来て、給食を作ります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者さんが育てたり、とったりしたものを運送業者さんが運びます。このようにたくさんの人々のおかげで、学校給食はみなさんのもとに届けられています。毎日の給食をあたりまえのものだとは思わずに、大切に食べてほしいです。



こめ じ
「米」という字



「米」という漢字は「八十八」という文字から作られたといわれています。お米が作られるまでには88回もの手間がかかるという意味です。現在は便利な機械がたくさんありますが、それでも、お米ができるまでにはたくさんの手間がかかります。大切に育てられたお米を大切に食べたいですね。

今年も新米の季節がやってきました。給食のお米は、山形県から直接送っていただいています。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を大切に食べてください。

