給食だより　11月号

令和８年10月30日
台東区立大正小学校
校　長　石原　淳
栄養士　横山美由紀

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから１日の気温の寒暖差が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事をバランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

「ありがとう」を伝えよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく行うためには、普段私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」のあいさつをする



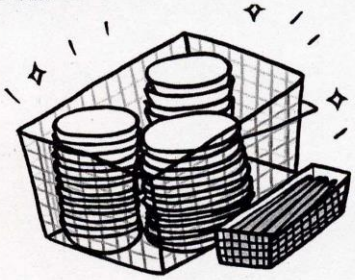
「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

よく味わって食べる



料理を好ききらいせず、よく味わっておいしくいただくことも作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食器をていねいにあつかう



食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちん後片付けをすること、そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

「ごちそうさま」のあいさつをする



「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って(馳走して)くださった、さまざまな人の苦労をねぎらうあいさつです。

出典:健学社食育フォーラム

ご飯の良さを見直しましょう!

11月24日は「和食の日」

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

腹持ちがよい

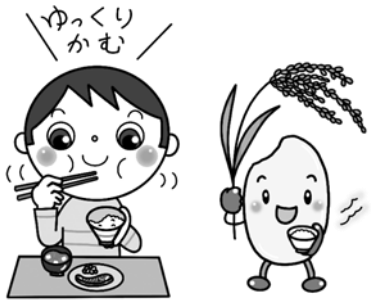
小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。

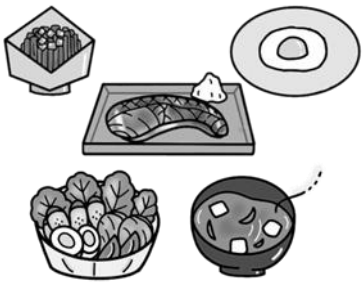
多彩なおかずと合う

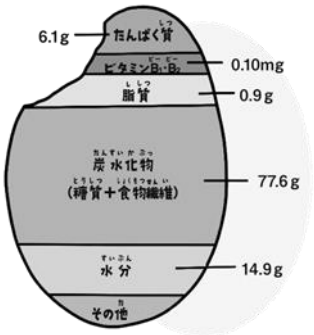
ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。

栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。







※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

【今年も宮城県大崎市から新米をいただきました。】

台東区と姉妹都市である宮城県大崎市より、新米をいただきました。農家のみなさんが、丹精をこめて１年かけて作ってくださった貴重なお米です。１１月下旬の給食で炊いて、子供たちに食べてもらおうと計画しています。

子供たちには、よくかんで、新米ならではの味を感じてもらいたいです。

大正小学校では、1年を通して大崎市産の「ひとめぼれ」を給食で提供しています。



※品質について詳しくは、宮城県のホームページに掲載されています。