11月給食だより

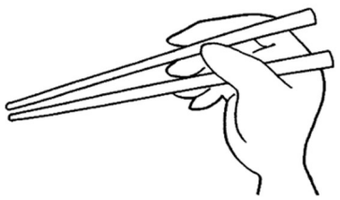
令和８年１０月30日
台東区立浅草中学校
校　長　渡辺　英人
栄養士　櫛田　宙世

秋がさらに深まり、肌寒い日も多い季節となりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、いろいろな事に取り組むためには体が元気でなければいけません。バランスの良い食事と睡眠をしっかりととり、充実した秋を過ごせるようにしましょう。

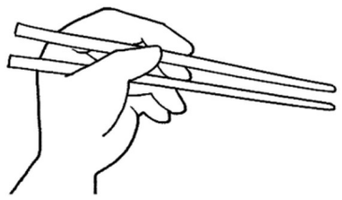
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「つまむ」、「混ぜる」等の多様な機能があるので、正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

正しいはしの持ち方

右ききの場合



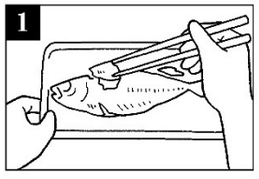
左ききの場合



焼き魚の食べ方

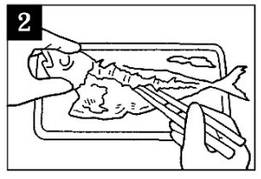
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。

1



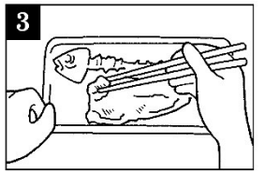
背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。

2



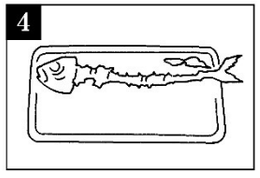
上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。

3



頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べすすめます。

4



食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。

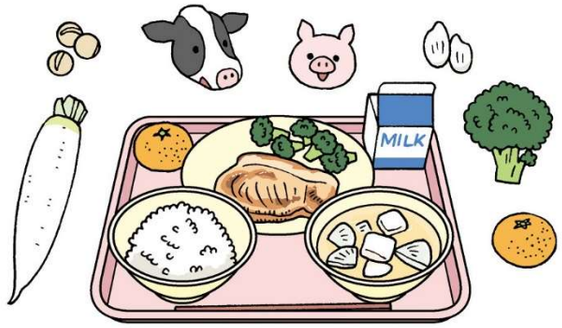
Q. はしの下に手を添えるのはマナー違反？

A. 汁気の多い料理を食べる時に、はしの下に手を添えて食べていませんか？

これは、してはいけないことです。汁が落ちて手が汚れてしまうことがあります。例えば、天ぷらを天つゆにつけて食べる時などは、器を持って食べるとよいでしょう。



11月23日は勤労感謝の日　感謝して食べよう！



わたしたちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。わたしたちは、こうした生き物の命をいただいて、自分の命を養っているのです。そして、学校給食は、たくさんの人たちがかかわってつくられています。その人たちに感謝して、給食をいただきましょう。

生産する人



農作物や水産物、畜産物などをつくったり、とったりしてくれます。

運んでくれる人



給食をつくる学校や給食センターまで、農産物などをトラックなどで運んでくれます。

献立作成・調理する人



栄養士の先生は献立を考えてくれます。また給食は調理員さんたちがつくってくれます。

ⓒ少年写真新聞社2026

給食でめぐる日本一周

毎月、給食で日本全国の郷土料理や名産品を取り入れています。
今月は「山形県」の料理です。

１１月27日（金）【山形県の料理】

- ご飯
- 鶏肉の塩麹焼き
- おみ漬け風
- 芋煮
- 黄桃ゼリー
- 牛乳



【おみ漬け風】

おみ漬けは、青菜を細かく刻み他の野菜と一緒に漬けた漬物です。余った野菜を使い切るための知恵として、使う野菜に決まりはなく、余った野菜をなんでも細かく刻んでつけるそうです。

【芋煮】

芋煮は、里芋がとれる秋から冬にかけて食べられている郷土料理です。地域によって具材や味付けが変わり、内陸部では牛肉を使った醤油味、日本海側の庄内地域では豚肉を使ったみそ味の芋煮が作られます。

【黄桃ゼリー】

山形県は、桃の生産量が全国４位です。（出典：農林水産省）黄桃は実がしっかりとしているので缶詰などの加工品に使われています。