

* 給食だより *

11月

小榊小学校 栄養教諭 小江真理子

早いもので、気づけば11月も終わろうとしています。夏の暑さはすっかりなくなり、日中でも肌寒くなっています。（中には、半袖半ズボンで遊んでいる子もありますが…。）大人でも季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。また、感染症も流行り出す季節です。免疫力を高めるためにも、食事はとても大切です。しっかり食べて、寒い冬に備えて欲しいと思います。

❀ 11月24日は和食の日 ❀

「一般社団法人 和食文化国民会議」という団体が、「日本人の伝統的食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、「和食の日」を制定しました。

【和食の4つの特徴】 ～和食文化国民会議より～

- ①多様で新鮮な食材を使いその味わいを活かす。
- ②健康的な食生活を営む。
- ③自然の美しさや季節の変化を楽しむ。
- ④年中行事との関わり、自然の恵みに感謝する。



25日(火)
和食の日にちなん
だ、和食の献立を
提供しました！

給食では、汁物を作る時、「煮干し+昆布」や「かつお節+昆布」でだしを取ります。煮物の時は昆布だしです。子供たちにも、「だし」のおいしさや和食のよさを感じてほしいと思います。なお、和食文化国民会議から出されているチラシが、クロームブックでも閲覧できます。（[ポータルサイト学びのとびら](#)）ぜひご家族でご覧ください。

※「和食クイズ」も載っているので、ぜひご家族でチャレンジしてみてください！

❀ こんなことがありました ❀

【お弁当もいいけど給食もいいな～】

先日の全校お弁当の日に、このような言葉がある学級で聞かれたそうです。もちろん、おうちの方が作ってくれるお弁当は特別感があり、いつも子供たちは嬉しそうに食べています。でも、「温かい給食もやっぱりいい」と感じてくれたようでした。この話を聞いて、なんだかほっこり嬉しくなりました。

【くじらっておいしいじゃん！】

11月は「鯨月間」ということで、毎年この時期に鯨料理を出しています。今年は「鯨のケチャップソース」。最初は、「え～、くじら～？」と減らしていた子も、「食べてみたらおいしい！」とおかわりをしていたそうです。また、いつもはなかなか給食を食べられない子が、この鯨料理はおかわりして食べたとか。食べてみるって、とても大事だと感じました。