

令和８年１０月３０日

品川区立源氏前小学校
校　長　坂詰　晃
栄養士　須藤　綾梨

秋も深まり、肌寒いと感じることが多くなりました。秋の野菜や果物が食卓に並び季節を感じやすい時期になったのではないでしょうか。１１月２３日（火）は「勤労感謝の日」です。毎日の給食に欠かせない農作物を作ってくださっている農家の方や、給食を作っている給食室の調理員など、給食に関わる人たちに感謝をする機会にしましょう。

11月２３日（月）は勤労 感謝 の日

給食ができるまでに関わるひとたち



野菜・果物

野菜や果物の特徴に合わせて、虫や病気から防ぐ工夫をして大切に育てられています。

肉・卵

牛・豚・にわとりなどが病気にならないように畜産農家さんは、ひと時も気を抜けません。





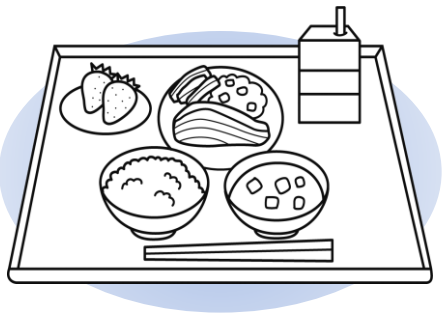
魚

漁師さんの職場は海の上。安全にたくさんの魚がとれるように、天気などの情報収集は欠かせません。



米

お米作りには、約５か月の月日がかかります。草取りや水の管理など多くの手間を必要とします。



牛乳

牧場では、毎日のエサやりのほかに、牛の体をふき、牛舎の清掃をして清潔にすることも大切な仕事です。



調理員

朝６時半から約３８０人分の給食を６人で作っています。おいしい給食を食べてもらえるように頑張っています。午後からは、使った食器を洗ったり、給食室を掃除したり、次の日の給食の話し合いなどを行い、翌日の給食に備えます。



11月24日は和食の日

和食の魅力とは？

日本の食文化は、平成２５年(２０１３年)１２月４日に、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録されました。１１月２４日の和食の日は、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定された記念日です。

・新鮮で豊かな食材の活用

日本各地では、お米、野菜、魚など新鮮な食材が豊富でそれらを生かす調理技術や道具が発達しています。

・自然の美しさや四季

季節の食材を使い、季節にあった器で盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節を楽しむことができます。

・栄養バランスがよい

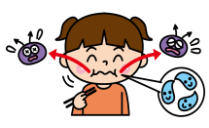
一汁三菜（ごはん、汁物、おかず３品）を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいと言われ、健康長寿に役立っています。

・年中行事との関わり

日本の食文化は、正月や節分などの年中行事と密接に関わっていて、家庭や地域で受け継がれています。



11月8日は「いい歯の日」



「い（１）い（１）歯（８）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯を磨くことが大切です。また、食べるときによく噛むようにすると、だ液がたくさん出て、虫歯や歯周病を防ぐだけでなく、栄養の吸収がよくなったり、脳が活性化し集中力が向上します。

給食では、11月７日（金）に噛み応えのある食材を取り入れたカミカミメニューを提供する予定です。