



きゅうしょくだより

2023.11
六会小学校

運動会も無事に終わり、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、一日の気温の変化が大きくなってきます。体調管理をしっかりと、風邪予防のためにも毎日の食事バランスをよくしっかり食べて、免疫力をつけましょう。

地産地消

住んでいる地域の食べ物を食べよう！

給食では藤沢産のものを積極的に使用し、献立表の中で「ふじさわランチ」「かながわランチ」などお知らせしています。11月には藤沢産新米、あいがも米だけでなく大根、キャベツ、ブロッコリー、小松菜などの藤沢産野菜も使う予定です。

9月末に3年生に地産地消として藤沢市ではどんな食材を作っている？という内容でお話しました。

11月23日は勤労感謝の日

感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

ユネスコ無形文化遺産登録から10年 和食：日本人の伝統的な食文化

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり

11月24日の「和食の日」にちなんで、11月22日は和食の献立「ふきよせおこわ」です！「ふきよせおこわ」は、「落ち葉や木の実がかぜに吹き寄せられる秋の風景に見立てた料理」です。年1回この季節にしか登場しないメニューなので、ぜひ季節を感じて食べてほしいです。

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

① 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



みそ汁はごはんの右、ごはんはみそ汁の左

② 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



（酢）（醤油）（塩）（砂糖）

今日「たんぱく質」を摂りましたか

市内のスーパーマーケットやコンビニ等にご協力をいただきスポーツの秋・食欲の秋に「しっかり食べてしっかり運動！」と題しておにぎりコーナーや惣菜コーナー等に「今日たんぱく質を摂りましたか」のカードやポスターを11月末まで掲示しています。バランストリオも登場しています。ぜひ市内のスーパーマーケットやコンビニで見かけたら毎回の食事にたんぱく質を忘れずに摂りましょう！詳しくは藤沢市のホームページ「食育の推進」へ



アイディア募集します

2023.11.27