



給食だより

2024. 11月

新宿区立花園小学校

校長 川崎 勝久

栄養士 野呂 遥夏



日が暮れるのが早くなり、秋の深まりを感じるようになりました。朝、晩と日中の気温の変化が大きく体調をくずしやすい時期です。体調管理をして、かぜを予防しましょう。

11月24日は「和食の日」



日本の食文化である和食は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

そこで「いい（11）日本食（24）」とかけて、11月24日は「和食の日」と決められたそうです。

給食では、和食の日にあわせて11月22日に和食のメニューが登場します！どんな和食のメニューが登場するのか楽しみにしてください！

<和食の特徴>

① 新鮮な食材をたくさん使い、その食材を活かす技がたくさん！
日本は、南北に長く、海・山・里にたくさんの自然があり、
その各地域で採れる、お米や野菜などたくさんの食材があります。



② 栄養バランスがよく、健康的！
主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせる和食の献立は、栄養バランスが
とても良いです。そして、この和食の基本スタイルのことを「一汁三菜」と呼びます。

③ 四季を楽しむ飾りつけや、おもてなし
桜やもみじなど季節の花で飾りつけをしたり、
季節や料理に合った器を使います。



④ 年中行事とのかかわりが深い

11月の給食目標は、「感謝の気持ちで食事をしよう」

毎日の食事は私たちの口に入るまでに、農家の方や食べものを運んでくれる人、食事をつくる人など、
たくさんの方が関わっています。そして、自然の恵みや生き物の命をいただいています。感謝の気持ち
をもって「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

花園小学校では、5名の調理員さんで約180食の給食を作っています！

1階と2階にある給食ボードで、給食室の様子を
しょうかいしているので見に来てくださいね！

