

給食だより

令和８年１１月



新宿区立花園小学校
校　長　青木　千恵
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、かぜをひかないように気を付けましょう。

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」と決められました！
給食でも和食の日にあわせて、11月24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いてください！



＜和食の特徴＞

① 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、たくさんの人がかかわっています。そして、自然の恵みや生き物の命をいただいています。食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。感謝の気持ちを忘れずに、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
花園小学校には、7名の調理員さんがいます。
ろうかで調理員さんを見かけたら、ぜひ声をかけてくださいね！

