



11月給食だより



れいわ ねん がつ ついたち
 令和3年 11月 1日
 とうきょうとりつたちかわ がっこう
 東京都立立川ろう学校
 こう ちやう むらの かずおみ
 校長 村野 一臣
 えいようし おおむら みきこ
 栄養士 大村 美喜子
 えいようし おおくら いくみ
 栄養士 大倉 郁美

11月になり、急に肌寒くなりました。風邪を引かないためにも、規則正しい生活としっかり食事をとることがとても大切です。



こんげつ きゅうしょくもくひょう
 今月の給食目標

きゅうしょく かか ひと かんしゃ
 「① 給食に関わる人に感謝して
 た 食べよう！」

かんしゃ きも わす
 感謝の気持ちを忘れずに・・・

11月23日は勤労感謝の日です。私たちのもとに食事が届くまでには、農作物を育てる人、運ぶ人、売る人、作る人など、多くの人に関わっています。また、食べ物には一つひとつに命があります。毎日食事ができることは当たり前ではありません。感謝の気持ちを込めて、食事の前には「いただきます」、食事が終わったら「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

しょくじ いみ
 食事のあいさつってどんな意味があるの？



かか ひと いのち かんしゃ こ
 関わった人や命への感謝が込められています。

いただきます

食べ物（しょくじ）はもとも生きて（いき）動物（どうぶつ）や植物（しょくぶつ）の命（いのち）です。その命（いのち）をいただくことへの感謝（かんしゃ）が込められています。学校（がっこう）や家庭（かてい）での食事（しょくじ）も残さず（のこ）食べることを心が（こころ）けましょう。

ごちそうさま

漢字（かんじ）で「ご馳走（ちそう）さま」と書き、食事（しょくじ）を用意（ようい）するために駆け回（かまわ）って来てありがとうという意味（いみ）です。昔（むかし）馬（うま）に乗（の）って食材（しょくざい）を調達（ちやうたつ）していたことが由来（ゆらい）しています。

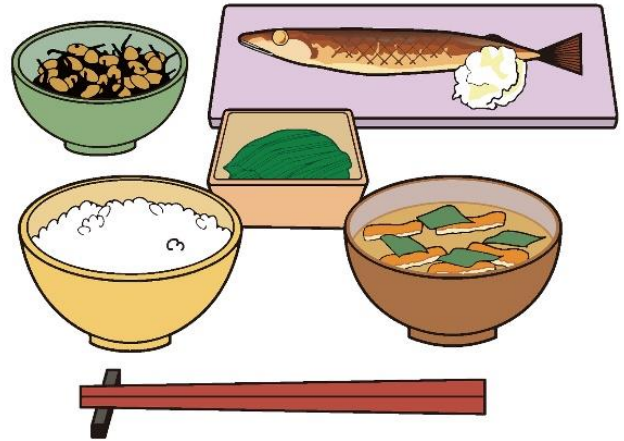
かつ か わしょく ひ 11月24日は和食の日

2013年12月にユネスコの無形文化遺産に「和食」が登録されました。
和食にはどんな良さがあるでしょう？

えいよう 栄養バランスがよい

◎ごはん+「一汁三菜」がポイント

和食は「ごはん」に「汁物 1つ」
「主菜（肉や魚、卵などを使ったおかず）1つ」
「副菜（野菜をたっぷり使ったおかず）2つ」の
一汁三菜をそろえることを基本としています。
これらをそろえると、エネルギーになる食べ物、
体をつくる食べ物、体の調子を整える食べ物が
そろい、栄養のバランスが整いやすくなります。



にほんじん はっけん 日本人が発見した「うまみ」

汁物や煮物を作るとき、かつお節や昆布、煮干し
などから「だし」をとります。料理をおいしくして
くれるこの「だし」の味を「うまみ」といいます。
この「うまみ」は日本人が発見した味です。

ねんじゅうぎょうじ かか 年中行事との関わり

日本の食文化は年中行事と密接に関わりなが
ら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家
族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、
家族や地域の絆を深めてきました。

しぜん うつく ひょうげん 自然の美しさを表現

食事において、自然の美しさや四季の移ろいを
表現することを大切にします。料理だけでなく、季
節に合った器を用いたりして、季節感を楽しみなが
らいただきます。

しよくざい たの いろいろな食材を楽しむことができる

日本は海に囲まれています。その一方で75%
は山地です。そのため、和食には海の食べ物、山の
食べ物、里の食べ物と、いろいろな種類の食べ物を使
うことができます。

11/8 いい歯の日

よく噛んで食べることは、虫歯や歯周病の
予防になります。また、子供のころからよく噛
んで食べる習慣を身に付けておくと、将来の
歯や口の健康にもつながります。噛み応えの
あるものを食べて、
よく噛む習慣を
つけましょう。



せかい りょうり 世界の料理

かつ 11月はトルコです！

トルコ料理は世界三大料理の一つです。
11月26日はトルコ料理です。

- トマトピラフ
- チキンケバブ
- レンズ豆のスープ
- フルーツヨーグルト

