

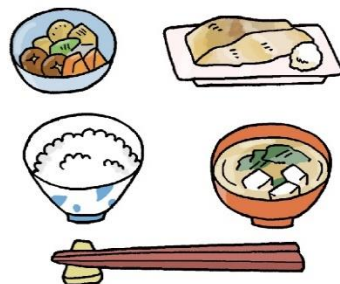
きゅうしょくだより11月

令和7年10月31日
墨田区立二葉小学校
校長 由良 隆

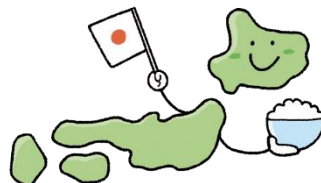
少しずつ気温が下がり、朝晩は冷え込むことも増えてきました。寒暖差が大きくなると体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、十分な睡眠時間をとること、栄養バランスの良い食事をとることを心がけ、実り多い季節を元気に過ごしてほしいと思います。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

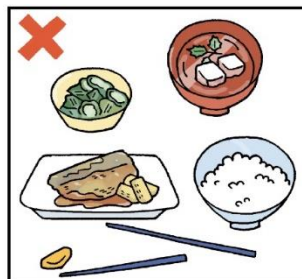


にほん きょうどりょうり 日本の郷土料理



郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、気候や環境に合った食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、食生活とともに受け継がれています。二葉小学校の給食でも、郷土料理や伝統的な食文化を受け継いだ献立を取り入れています。給食メモで郷土料理についてお知らせするので、日本の伝統的な郷土料理に興味をもって食べてください。

和食の 食器の 並べ方



ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。
はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。
左利きの人、おはしの向きだけを逆にします。

11月の給食目標『感謝して食べよう』



わたしたちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり、活動したりしています。自然の恵み、生き物の命をいただいていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって食べてほしいです。

学校給食は多くの人がかかわっています

学校給食は、栄養士が献立を考えて、調理員さんが朝早くから学校に来て、給食を作ります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者さんが育てたり、とったりしたものを運送業者さんが運びます。このようにたくさんの方のおかげで、学校給食はみなさんのもとに届けられています。毎日の給食をあたりまえのものだとは思わずに、大切に食べてほしいです。



ありがとう！給食室！



工事の関係で、現在の二葉小学校の給食室で作る給食は11月で終了になります。給食室は取り壊され、新しい給食室が作られます。今までの感謝の気持ちをこめて、給食をいただきましょう。11月は6年生のリクエストメニューをたくさん出します！お楽しみに！