

保護者様



きゅうしょくだより 11月

令和7年10月30日(木)

墨田区立東吾婦小学校

校長 藤村 雅彦

落ち葉の色も鮮やかになり、日増しに秋の深まりを感じるようになりました。
秋から冬へと変わりゆくこの時期は、体調の変化に気をつけ、毎日元気に過ごしましょう。

また、食欲の秋です。この季節の旬の食材を、おいしくいただきましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」

私たちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、魚をとる漁師、食べ物を運ぶ運送業者、給食を作る調理員さんなど多くの人の努力や苦勞によって、支えられています。

また、動物や植物などは自然のおかげで成り立っています。

食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝し、心をこめて挨拶し、食事を大切にいただきましょう。



「いただきます」

食材そのものの命と、また、食事に携わったすべての人々に感謝するという深い気持ちをこめてあいさつをします。



「ごちそうさまでした」

「ちそう(馳走)」は食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。



「感謝の気持ちをつたえましょう」

食器や食缶をさげるときに、感謝の気持ちをつたえてみましょう。

また、食べ残しをしないで、食器、食缶をきれいに片付けると感謝の気持ちがつたわります。



11月24日は「和食の日」

「和食：日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。1(い)1(い)24(にほんしょく)という語呂合わせで、「和食の日」です。

日本には春、夏、秋、冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもと、さまざまな食文化が育まれてきました。「和食」とは単に料理のことだけでなく、自然の尊重という精神にもとづく食文化です。近年ライフスタイルの変化により、この食文化が失われつつあります。その価値を見直し、保護、継承していく必要があります。

和食に欠かせない「米」「うまみ」

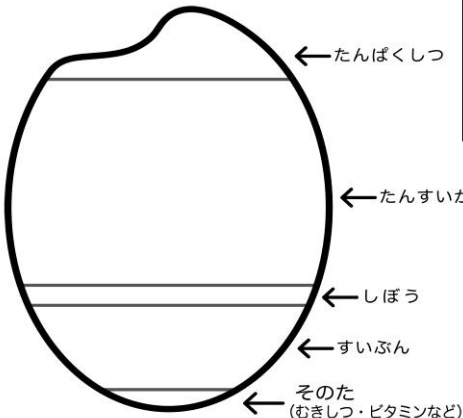


和食はお米を炊いたご飯を中心に「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。また、栄養バランスが良く、長寿を支える健康的な食事です。



お米の特徴

お米には普段のごはんとして食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。うるち米ともち米をくらべると、もち米の方が粘りがあります。これは、うるち米ともち米にふくまれている「でんぷん」に違いがあるからです。また、炭水化物が約80%ふくまれています。



炭水化物とは・・・脳に必要なエネルギー源となる栄養素です。また、体温を保つはたらきもします。

ごはん 1 杯分でこれだけ活動できます



歩く 50 分(毎分 70m)

なわとび 29 分～37 分

うまみの成分



だしの「うまみ」は和食の味わいに欠かせないものです。かつお節や煮干しに含まれているイノシン酸や、干しいたけに含まれている、グアニル酸などのうま味成分は日本人によって発見され、世界でも認められています。