

# 給食だより<sup>11</sup>月

荏原第一中学校  
令和7年11月発行

日暮れが早くなるとともに、だんだん寒さを感じる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、3食しっかり食べること、適度な睡眠を心がけ、体調を整えていきましょう。

## 感謝の気持ちを込めて食事をしよう！

◎作っているひとへの感謝

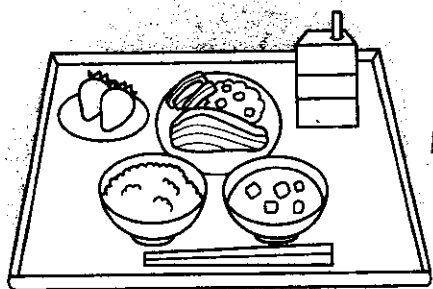
毎日の給食は、たくさんの人の手によって作られています。

- ・食材を育てている農家の人・食材を選ぶ業者の人
- ・献立を準備する栄養士・給食を調理する調理員



◎命をいただいていることへの感謝

肉や魚、野菜、果物には全て命があります。私たちは、動物や植物の命をいただいて自分の命をつないでいます。



◎毎日食べ物をいただいていることへの感謝

世界では、自然災害などで食料がとれなかったり、十分な食べ物がなく苦しんでいる人が多くいます。

みなさんはきちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？「いただきます」は、命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」には、食事をつくるために駆け回ってくれた人たちへの感謝の意味が込められています。

毎日何気なく食べている給食ですが、食べるまでの過程にいろいろな人の手がかかっていることに感謝できるといいですね。給食では、普段食べない料理や食材、味付けがでてくることもあると思います。苦手なものでも一口挑戦してみましょう。

11月24日は  
和食の日

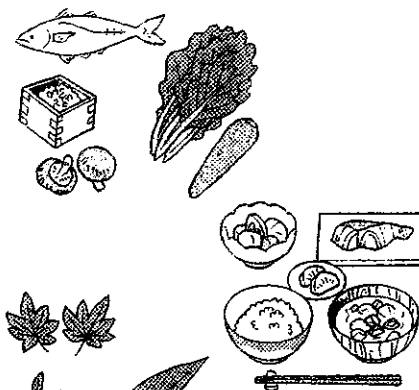
## 和食の魅力とは？

日本の食文化は、平成25年(2013年)12月4日に、ユネスコ世界無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。

11月24日の和食の日は、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定された記念日です。品川区立学校の給食では、和食献立を推奨しています。

### ・新鮮で豊かな食材の活用

日本各地では、お米、野菜、魚など新鮮な食材を豊富に生かす調理技術や道具が発達しています。



### ・栄養バランスがよい

一汁三菜(ごはん、汁物、おかず3品)を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいと言われ、健康長寿に役立っています。

### ・自然の美しさや四季

季節の食材を使い、季節にあった器で盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節を楽しむことができます。



### ・年中行事との関わり

日本の食文化は、正月や節分などの年中行事と密接に関わっていて、家庭や地域で受け継がれています。



## 11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯を磨くことが大切です。また、食べるときによく噛むようにすると、だ液がたくさん出て、虫歯や歯周病を防ぐだけでなく、食べすぎを防ぎ肥満を予防したり、栄養の吸収がよくなったり、脳が活性化し集中力が向上します。

給食では、11月7日(金)に噛み応えのあるカミカミ献立を提供する予定です。