給食だより

令和８年１０月３０日
品川区立小山台小学校
校　　長　　滝沢　二三雄
栄養教諭　　天谷　有希
栄養士　　堀江　香帆

＜児童のみなさんへ＞

暑さも落ち着き、朝晩の冷え込みが強くなりましたね。いよいよ冬の到来が近づきました。冬場はインフルエンザやノロウイルスが流行する時期になります。外から帰ってきた時、ごはんを食べる前などしっかり手洗いをして、感染症予防をしましょう。

また規則正しい生活は、健康な体を作るためにとても重要です。早寝、早起き、朝ごはんを意識して毎日を過ごしてくださいね。

１１月の栄養目標　よく噛んで食べよう。
１１月の給食目標　感謝の気持ちをあらわそう。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう！

大切なものを「頂く」「戴く」



昔の人は何か大切なものをもらったときに、頭の上にのせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物は、もとをたどれば生き物です。「いただきます」は、食事ができることへ感謝すると同時に、食べ物となったすべての命に感謝する言葉でもあります。

人々の働きに「ごちそうさま」



「ごちそうさま」の「ちそう」は「かけまわる」という意味があります。汗を流して食べ物を集め、かけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちに感謝する気持ちが込められています。

＜保護者の皆様へ＞



11月24日は「和食の日」



ご飯の良さ

腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。

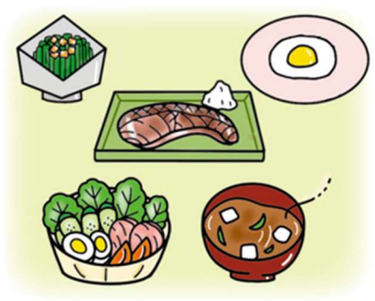
多彩なおかずと合う

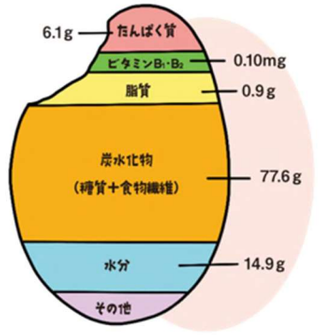
ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。

栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。







※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

和食の日にちなみ、はしの正しい持ち方の練習法を紹介します。

はしを正しく持つことができると、はしで食べ物を「切る」「つまむ」ことができるようになり、めんをすくったり、茶碗のごはんをきれいに食べたりすることができるようになります。ぜひお子様と一緒に、ご家庭でも正しいはしの持ち方を練習していただけると嬉しいです。

● はしの正しい持ち方の練習法 ●



①正しい鉛筆の持ち方ではしを1本持つ。



②「1」の字を書くようにたてに動かす。



③下のはしを親指の付け根から中指と薬指の間に通す。



④下のはしを動かさずに上のはしだけを動かせるように練習する。