

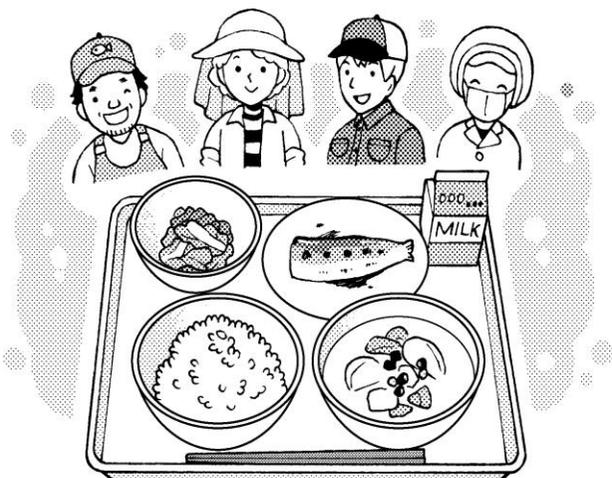
# 11月給食だよ!

令和6年10月30日  
足立区立足立入谷小学校  
校長 信田 恵介  
栄養士 齊藤 絢子

11月は勤労感謝の日があります。毎日食事ができるのは「食」が多くの人の活動によって支えられているからです。食事の際は、感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

## 給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



## 感謝の気持ちを込めて残さず食べよう

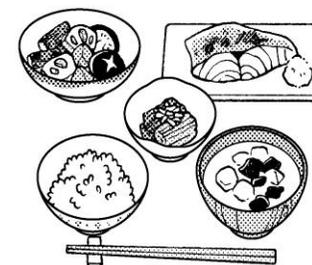


食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

\*\*\*\*\*

## ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



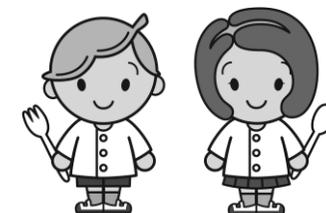
\*\*\*\*\*

## スポーツと食 食事から十分なエネルギーを!



成長期は、体をつくる時なので、多くのエネルギーや栄養素が必要です。また、部活動などでスポーツをしている人たちの場合、スポーツをしていない人たちに比べて、より多く必要になります。不足すると、貧血になったり、けがをしやすくなったりして、健康に悪い影響を及ぼします。毎日しっかりと食事をとって、十分なエネルギーや栄養素をとるようにしましょう。

## ●11月6日は小松菜給食です!



11月6日(水)は、「足立区一斉小松菜給食の日」です。JA東京スマイル農業協同組合より「足立区産小松菜」が無償提供されます。小松菜は足立区の地場産物です。

給食では『小松菜入りカレー南蛮うどん・こまつナサラダ・小松菜ケーキ』を出す予定です。すべてのメニューに小松菜が入っています。みなさんで味わっていただきましょう。