

# 11月 食育だより

令和6年11月1日  
足立区立入谷中学校  
校長 小出 泰隆  
栄養士 井上 奈奈

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつくられ、届けられています。さまざまな人の労力があるおかげで、わたしたちは食事をする事ができています。



～11月の給食目標～  
感謝して食べよう！

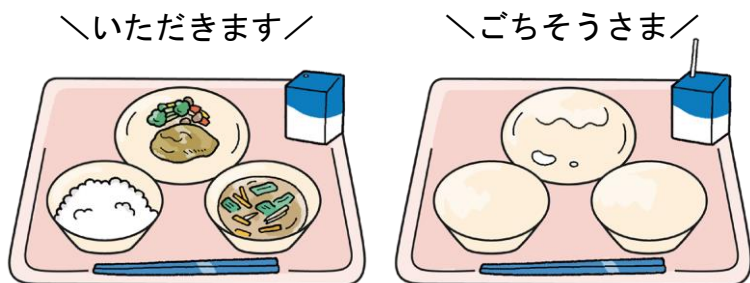


## 学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたり取ったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心をもって食べましょう。

## 食事のあいさつをしましょう



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。

## 地産地消を推進 足立区産 小松菜！



★11月6日の小松菜献立★

- ・麦ご飯
- ・こまつナの揚げ餃子
- ・小松菜とこんにゃくの中華サラダ
- ・豆腐と春雨のスープ



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。



★11月25日の和食献立★

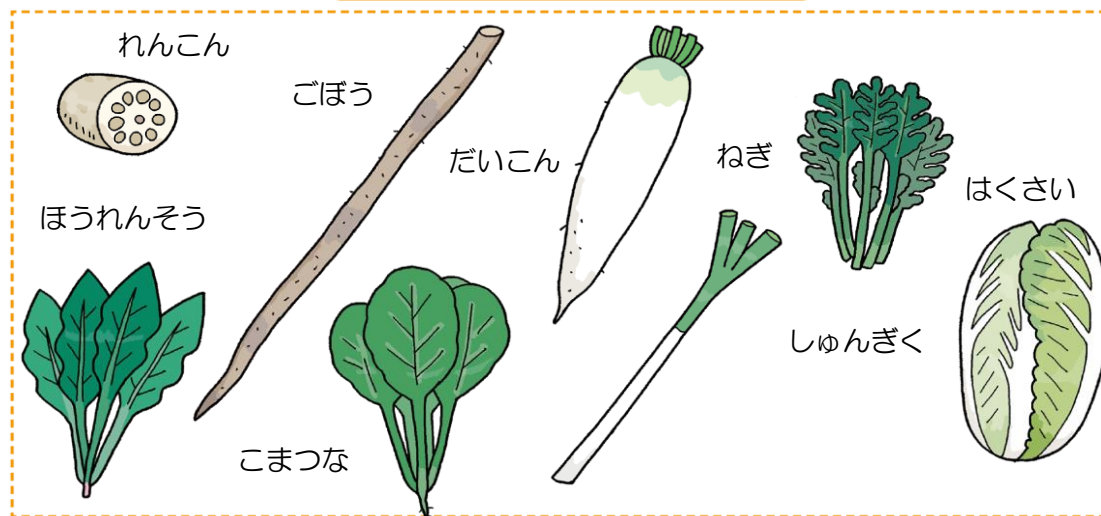
- ・麦ごはん
- ・すずきの塩焼き
- ・五目豆
- ・さつま汁

## 和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食 日本人の伝統的な食文化ー正月を例としてー」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。箸の使い方や食べ方等身近なことから家族で話題にしてみませんか？

## 秋・冬が旬の野菜



- 18日セレクト献立
- ・ツーリユー麺（卵の入ったラーメン）
  - ・じゃこともやしのサラダ

## アップルパイ or スイートポテトパイ



41人 45%  
50人 55%  
楽しみにしてくださいね！

