給食だより　11月号

令和８年 10 月 30 日
品川区立伊藤小学校
校長　　西川　幸延
栄　　養　　士

秋が深まってきました。秋は旬の食材がたくさんあり、さわやかな気候のおかげか、食事もよりおいしく感じられます。もりもり給食を食べる伊藤小の子どもたちを目にすることができ嬉しいです。バランスよくしっかり食べて免疫力を付け、けがや病気に負けず、元気に過ごしてほしいです。

11月24日は和食の日

11月24日は、11（いい）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせから、「いい日本食」として「和食の日」に制定されています。日本人として和食文化を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように、11月24日は和食を楽しんでみてはいかがでしょうか？

～和食といえば「お米」～

お米は、和食の主食です。お米を中心とした一汁三菜や一汁二菜は健康な食事として、世界でも注目されています。



一汁三菜

和食の基本となる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ごはん」に、「汁物」と三つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。

～和食の味わいを作るもの「だし」～

だしのおいしさはうま味にあります。だしをとる食材によって、だしの風味も変わります。また、だしを組み合わせると、相乗効果でより深いうま味を味わうことができます。

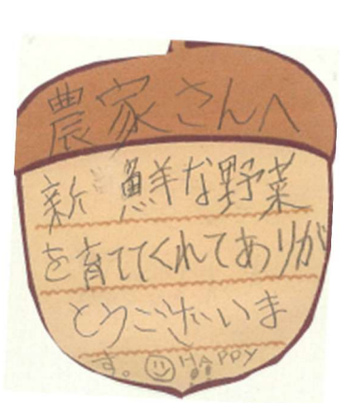
90周年企画「給食感謝の木」

90周年という節目に、給食委員会では何ができるかを考えました。その中で、「学校給食のために働いている調理員さんや栄養士さんなどに日頃の感謝の気持ちを伝えたい。」という意見が寄せられました。そこで、学校給食のために働く人に対する感謝のメッセージを募集したところ、メッセージは約１４０枚集まり、給食室前の掲示板には素敵な木が実りました。



メッセージには「いつもおいしい給食を作ってくれてありがとう。」など様々な内容がありました。その中の一部のメッセージを紹介します。







これからの給食の時間でも、心をこめた食事のあいさつをしたり、食器をきれいに片付けたりと、何ができるかを考えながら食事の時間を過ごしてほしいと思います。