

食育だより

令和元年 11月5日
横浜市立丸山台小学校
校長 新井篤志
栄養職員 佐伯 央

秋も深まってきました。寒くなってくると体調も崩しやすくなります。しっかり食べて元気にすごしたいですね。

今月は「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。食に携わる人々への感謝の気持ちや和食文化の継承の大切さ等考える機会にしてみてください。

11月24日は
「和食の日」

受け継いでいこう和食文化

和食は、2013(平成25)年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかわりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみてください。



©少年写真新聞社2019

感謝して食べよう！「いただきます」「ごちそうさま」

食事の時に、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、生き物の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」にはおいしい食事をつくるために駆け回ってくださった人たちへの感謝の意味が込められています。

毎日の食事の時には、きちんとあいさつをしましょう。



©少年写真新聞社2019

基準献立変更について

港南区は今年で区制 50 周年を迎え、いろいろな記念行事を行う予定です。

そこで港南区栄養教諭・栄養職員研究会でも、港南区にゆかりのある食材を使った港南区ひまわりランチを考案し、港南区の全小学校で実施することになりました。

本校では 8 日（金）に実施します。



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・はまぼろしシューマイ……日下小近くの千代田フーズ製造
- ・じゃがいものカレー炒め……桜岡小近くの交易カレー粉
- ・スーラータン……相武山小近くの八千代ポトリの卵・区内産または市内産こまつな
- ・焼きのり……港南区のロゴ入り包装紙

また、7 日（木）と 12 日（火）のみそ汁の具に豆腐を追加します。

丸山台小学校独自献立について

30 日（土）の丸小フェスタでは……

- ・3 年生が考えたオリジナルパン（2 種類の中から選びます）
- ・鶏肉の甘辛煮
- ・野菜スープ
- ・ラフランスゼリー

を提供します。

11 月 8 日はいい歯の日

かむかむクイズ

Q. 食べ物をよくかんで食べるとだ液がたくさん出てきますが、だ液の働きで正しいのはどれ？ 下から選んでみよう！

- ① 食べ物の消化・吸収を助ける。
- ② 口の中の汚れを落として、むし歯を防ぐ。
- ③ 食べ物の味がよくわかる。
- ④ 食べ物をのみ込みやすくする。

