

# 11月 給食だより

令和6年11月  
横浜市立城郷小学校  
校長 三瓶 淳室  
給食

秋も深まり、朝夕冷え込む日が増えてきました。温かく栄養満点の食事を十分に  
とって、病気に負けない体づくりに努めましょう！

きゅうしよくもくひょう  
**給食目標**

かんしゃ きも しょくじ

## 感謝の気持ちをもって食事をしよう！

### 11月の給食について

#### 献立の特色

- 地産地消月間にちなんだ献立を取り入れました。  
(けんちん汁、ツナとこまつなのスパゲティ、キャベツサラダ)
- 神奈川県かながわけんの郷土料理を取り入れました。(けんちん汁)
- 旬しゅんの食品を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫くふうしました。  
(さば、さけ、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、かぶ、さといも、さつまいも、エリンギ、しめじ、えのきたけ、かき、りんご、みかん)
- 新献立として「米粉ドライカレー」を取り入れました。

### 対面給食の再開

10月23日(水)に久しぶりに対面給食を行いました。改めてみんなで楽しく食べるためのマナーについて再確認することができました。初めて対面で給食を食べる児童も多くいましたが、とても笑顔があふれる給食時間になっていました！



# 11月8日は「いい歯の日」

『い(1)い(1)歯(8)』の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。  
 健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたらずを磨くことが大切です。また、食べる時によくかむようにすると、だ液がたくさん出てむし歯や歯周病を防ぐだけでなく、さまざまな効果が期待できます。

**よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！**

ひみこの食育標語

**ひみこのはがイーゼ**  
 『よく噛む』8大効用

11月から、8日の「歯」の日  
 にちなみ、「8」のつく日を「カムカムデー」として“よく噛んで食べよう”という取り組みを行います。給食委員会の放送の最後(8のつく日)には、カムカムデークイズもありますのでぜひよく聞いてチャレンジしてみてくださいね！



## 11月24日は和食の日

11月24日は、「いいにほんしょく」の語呂合わせから、「和食の日」となっています。今や、和食は世界から大注目されている食文化です。和食の根底にあるのは、「自然を尊ぶ日本人の気持ち」です。

たよう しんせん しょくざい  
**多様で新鮮な食材を**  
 つか も あじ  
**使いその持ち味を**  
 そんちょう  
**尊重している**

しぜん うつく きせつ  
**自然の美しさや季節の**  
 うつ ひょうげん  
**移ろいを表現している**

けんこうてき しょくせいかつ  
**健康的な食生活を**  
 ささ えいよう  
**支える栄養バランス**

ねんじゅうぎょうじ しょくじ  
**年中行事と食事が**  
 みっせつ  
**密接にかかわっている**