

# 11月給食だより

令和6年11月号

愛川町立田代小学校



寒い日も増え、日に日に秋の深まりを感じるようになってきました。11月7日は、冬の始まりを告げる日、「立冬」です。昼と夜の気温差が大きくなり、体調を崩しやすくなる季節になります。好き嫌いせずにバランス良くしっかり食べて、風邪をひきにくい体づくりをしましょう。



いい にほんしょく

## 11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護や継承について考える日です。日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継がれてきた和食文化について、改めて一人ひとりが知識を深め、大切さについて考える日にしてほしいです。

### 和食に欠かせない「だし」

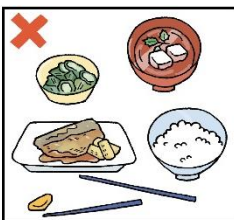
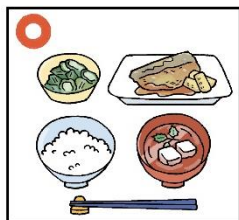
「だし」とは、昆布やかつお節などを煮出した汁のことです。水やお湯を使ってうま味を引き出した物が「だし」です。「だし」のうま味は、和食の基本となります。

11月24日の給食には、「だし」をたっぷり使用した和食が登場します♪

いちじゅうさんさい

### 和食の基本の形一汁三菜とは？

ごはん（主食）、みそ汁などの「汁物」、焼き物や煮物、和え物などのおかず（主菜・副菜）を組み合わせた和食の基本的な献立の組み合わせを「一汁三菜」と言います。（1つの汁と3つのおかずという意味です）。この基本の形を使うと、栄養バランスの良い食事を組み立てることができます。正しい配ぜんも合わせて、食卓で意識しましょう。



和食の場合、  
・ごはんは左側、  
・汁ものは右側、  
・おかずはその奥に置きます。  
・はしは手前に、はし先を左に向けておきます。

正しく配ぜん  
していますか？

## ～11月9日（土）の献立についてのお知らせ～

11月9日（土）は以下の献立を実施しますので、ご確認ください。

【 ビビンバ 牛乳 鶏肉と大根のスープ 】

※11月配布献立表には記載がありません。



## 美しく食べよう



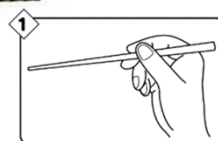
～はしの持ち方・使い方～

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。正しいはしの持ち方ができると、見た目も美しく、食事がスムーズにできるようになります。はしは「切る」「はさむ」「まぜる」などの多様な機能があるので、正しい持ち方や使い方を身に付け、美しく食べましょう。

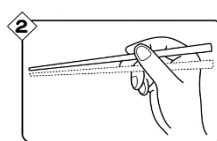


やってみよう！

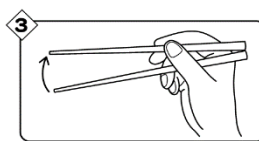
### 基本のはしの持ち方



えんぴつ  
鉛筆を持つように  
1本を持つ



てんせん  
点線の部分に  
もう1本を入れる



じょうず  
上手に持てたら上のはし  
だけ動かしてみよう

毎日の食事で、少しずつ練習してみましょう！

## ☆給食費引き落とし日についてのお知らせ☆

11月の引き落とし日：12月2日（月）

給食費は、1か月4,100円です。確実に引落ができるよう、前日までに残高の確認をお願いいたします。

