令和８年

11月 給食だより

冷たい風に秋の深まりを感じる季節になりました。山や校庭の木々も赤や黄色に色づいています。１１月はまさに『実りの秋』！新米をはじめ、ほくほくのさつまいもや大豆、根菜など、おいしい恵みがいっぱいの季節です。

１１月の給食時間は、「ワクワク　お皿からっぽ大作戦！」にチャレンジです。楽しく、おいしく、ワクワクしながら給食を食べましょう。

南九州市立学校給食センター

１１月の給食時間は

ワクワク お皿 からっぽ 大作戦！

給食や食材にちなんだ、クイズもあるよ♪

このキャッチフレーズのもと、食べることの大切さを理解するとともに、食に携わる方々への感謝の心をもちながら、楽しく残さず食べる習慣を身につけることを目的としています。学級やご家庭でも食について考える期間になるといいなあ、と思っています。食のことをどんどん話題にしましょう！

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



学級のみんなで意識しよう!!

2 自分が食べ切れる量に調整する



みんなが『あと一口』食べたら残食はぐーんと減ります!

3 食べ残しのないように、きれいに食べる



苦手なものも食べることを心がけてね。

食事の時には心をこめて♡♡♡

いただきます

動物や野菜の命を「いただく」ことに感謝の気持ち



ごちそうさまでした

手間をかけて食事を準備してくれた人への感謝の気持ち



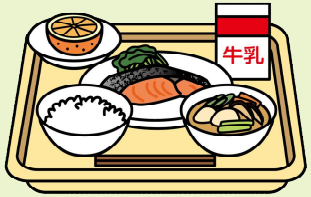
日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒作り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置づけています。

学校給食では、ご飯を中心に、だしやうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



和食といえば「だし」が欠かせません。学校給食センターでは、かつお節や昆布、煮干しなどをじっくり煮立たせて「だし」をとっています。汁物には「かつお節のだし」を、味噌汁には「煮干しのだし」を使ったりしています。

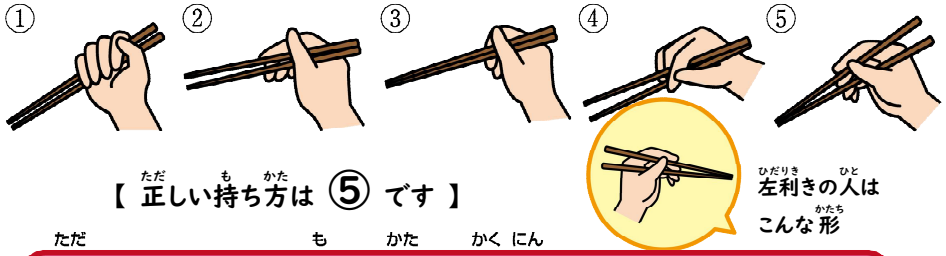
だしの風味をみなさんも楽しんでみませんか。



はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【 正しい持ち方は ⑤ です 】

左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

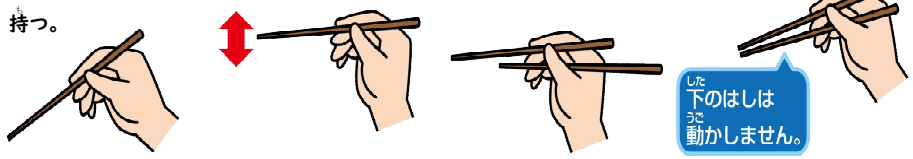
①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

②「1」の字を書くように、たてに動かす。

③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。

④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

下のはしは動かしません。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない 嫌いばし と呼ばれる作法があります。

