

給食だより 11月

令和8年11月
港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 森 友香

いよいよ冬の到来が近づきました。朝晩寒くなってきたので、寒暖差でかぜをひいたり、体調を崩したりする時季です。「ただいま」の後や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事と体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。

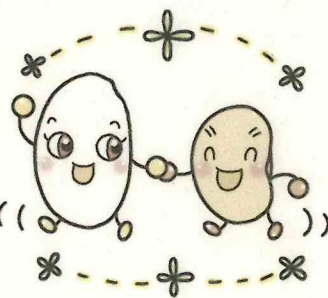


和食の重要食材・大豆！ご飯と大豆はとってもなかよし！

11月24日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。

たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、ご飯と大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。



11月の献立紹介

★24日（火）「和食の日」～和食の献立～

11月24日は、「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」の語呂合わせから制定された「和食の日」です。給食でも和食の献立を提供します。「湯葉のすまし汁」は、かつおと昆布のだしのうまみがしっかりきいています。また、「さけの西京焼き」や「根菜と大豆のきんぴら」も提供します。ご飯を大豆や大豆の加工品と組み合わせた献立です。

11月給食目標「感謝の気持ちで食事をしよう」



11/23は「勤労感謝の日」です。もとは、「新嘗祭」といって米の収穫や自然の恵みに感謝をする日でした。食事が私たちのもとに届くまでには、食べものを育てる人や運ぶ人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝をしましょう。