

11月給食だより

板橋区 食育キャラクター



令和7年10月31日

板橋区立紅梅小学校

校長 小宮 孝之

栄養士 加藤 望美

日が短くなり、日に日に秋が深まってきていることを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物である米をはじめ、大豆やそば、里芋など、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝う祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの方の人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。

感謝して食べよう



11月23日は勤労感謝の日です

私たちの毎日の食生活は、食材となる生き物の命や、それを育てる人、運ぶ人、料理する人など、たくさんの方の働きに支えられています。

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶には、それらの命や働きに対する感謝の気持ちがこめられています。

3日は文化の日です

自由と平和を愛し文化をすすめる日

給食では行事食として、「菊花蒸し」を作ります。

☆☆今月の板橋ふれあい農園会 給食☆☆

板橋区産の大根を使用した「板橋区産大根の煮物」だっちい！



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べま

しょう



「いただきます」「ごちそう

さま」心を込めて言いまし

ょう



お箸を正しく使いま

しょう



地域に伝わる郷土料理

や行事食を味わってみ

ましよう



おやつをみなおそう

おやつ（間食）には、次の食事までの空腹をやわらげ、食事だけでは不足しやすい栄養素を補う役割があります。ヨーグルトやチーズ・果物・芋などがおすすめです。

おやつを食べ過ぎて食事がきちんと食べられなくなるのは逆効果ですので、量と時間に気をつけましょう。

甘いお菓子やスナック菓子なども、美味しくてつい食べ過ぎてしまわないよう、1回の量、食べる頻度など、自分なりの目安ができると良いですね。