11月 給食だより

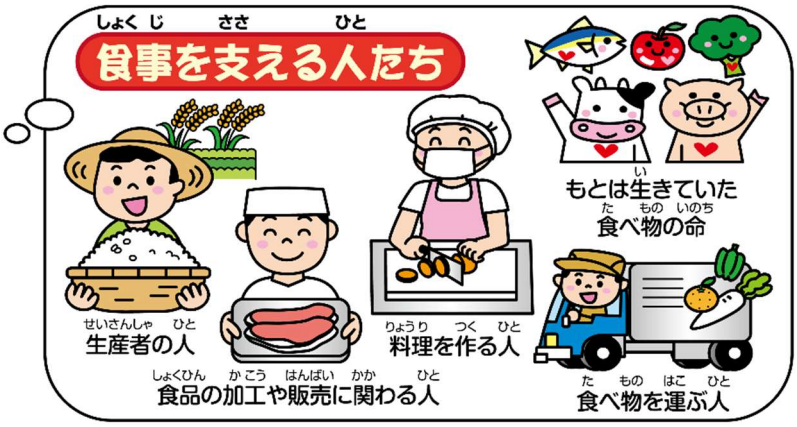
令和８年 11月号
都立城東特別支援学校
校長　秋本　友美
栄養士　木村　由美

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催されます。11月23日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっています。食べることは、たくさんの人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だきましょう。

11月20日の給食は、勤労感謝の日にちなみ、五穀米ごはんです。ごはんにあわ・きび・ひえ・豆が入っています。





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、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるとき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ぎます。11月7日の給食は、れんこんやごぼう、きのこなどよくかむことを意識した食べ物が入っています。

いい和食の日

11月24日は「和食の日」です。和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録された日本の伝統的な食文化です。和食は、健康的にもよい食事として世界から注目されています。給食では、ごはんを中心に、だしの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、行事食や郷土料理を通じて、和食文化に触れる機会を大切にしています。

～給食の紹介～

10月9日　目の愛護デーの献立
牛乳　ごはん　ジャーチャン豆腐
わかめともやしのスープ
ミルクゼリーブルーベリーソース
★デザートに使用したブルーベリーは、東京都八王子産でした。

