

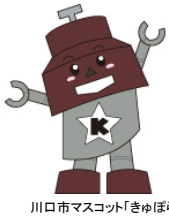


川口市立前川小学校 令和6年11月19日(火)

11月に入っても暑い日が続いておりましたが、ここ最近は一気に冷え込む日もあり、体調を崩してかぜをひく人も増えてきています。衣服をこまめに着替えて体温調節をし、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけるためにも、朝昼夕の食事を毎日バランスよく食べ、十分な睡眠時間をとりましょう。

## 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

川口産・埼玉県産食材のより一層の活用や郷土料理を通して、ふるさとへの愛着を深める取り組みです。



川口市マスコット「きゅぼらん」

11月10日は、数字の1110が川口に見えることから「川口の白」です。

給食では… 1日 きゅぼらんパン

7日 鉄骨いなちらし・錆物汁

8日 川口ポテトコロッケ・川口いちごゼリー が給食に登場しました！

また、埼玉県にちなんだ献立として…

5日 おきりにみ・みそポテト (秩父地方の郷土料理)

11日 彩の国おこわ (埼玉県産の大豆・さいとも使用)

12日 ゼリーフライ (行田市のご当地グルメ)

18日 彩の国みそ汁 (埼玉県産のかぶ・長ねぎ・こまつな使用)

28日 彩の国なっとう (埼玉県産の大豆使用)

が給食に登場です！お楽しみに♪

### 11月18日の給食



## 5年生「食べて元気！ごはんのみそ汁」調理実習

11月7日に家庭科の調理実習で、ごはんのみそ汁を作りました。ごはんは、炊飯用のガラス鍋を使用し、沸騰したら火加減を弱め、水分がひいたら、蒸らします。炊飯器ではなく、ガラス鍋でお米が炊けていく様子を学習しました。また、みそ汁は、煮干しの頭と内臓を取り、出汁をとってから、大根と油揚げ、長ねぎを入れ仕上げました。本格的なごはんのみそ汁は、とても美味しく、どのクラスからも笑顔がこぼれていました。ご協力くださったボランティアの皆様、大変ありがとうございました。





# 11月24日 良い日本食の日

11月24日は、「良い日本食」との語呂合わせから、「和食の日」です。和食とは「ごはん」、お味噌汁などの「汁物」、焼き魚や野菜の煮物などの「おかず」に「お漬物」を組み合わせた食事です。2013年に「和食 日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で11年目です。



## 世界の和食を知ろう！

食材そのものの味を大切に、  
だしのうま味を上手に使う



食事の場で自然の美しさを表現、  
季節感も大切に作る



ご飯を中心に、動物性脂肪を  
あまり使わないヘルシーな食事

年中行事との密接なかわり、  
家族や地域のきずなを強める

## 「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう！

大切なものを  
「頂く」「戴く」

いただきます！



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上のせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はずべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

ひとびと 人々の働きに  
「ごちそうさま」

ごちそうさま



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。