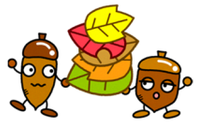
# 11がつ いただきま～す

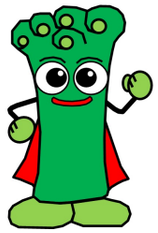
令和８年度11月号
小国町立小国小学校
栄養教諭　河内真紀子



急に肌寒い日が増えてきました。そろそろ初雪の便りも聞こえてきそうです。
収穫の秋になり，たくさんの小国産の食べ物が出回っています。給食でも小国産の食材を使って，小国の良さを伝えていきたいと思っています。

## 和食を見直そう～世界に認められた私たちの食文化～

和食がユネスコの無形文化遺産に登録されて13年になります。
11月24日は「いい日本食の日」や「いい節の日」になっています。改めて日本食の良さに触れてみましょう。



### 和食文化の良いところは…？

**① 旬の食材がたくさんあること**

使っている食材で季節が分かります。はっきりとした四季がある日本ならではです。

**② 自然の美しさを表現した盛り付けで、おいしさだけでなく目でも味わえること**

和食は見た目も重視。美しい盛り付けと美しい彩りで食欲もおいしさもアップします。

**③ 魚や野菜が豊富で栄養バランスが良いこと**

主食と魚・野菜をしっかり食べる子どもほど健康であるとも言われています。

**④ 行事食が食と密接な関わりがあり、自然を尊重する日本人の精神が現れていて、世界の様々な文化のひとつにあたること**

正月から始まり、節分・ひなまつり・端午の節句・七夕・お月見・そして年末の行事食と１年を通し、季節や年中行事を大切にした料理がたくさんあります。
給食でも、季節を感じられる行事食や食材を取り入れています。



和食のマナーもとても大事です。はしの持ち方や食べ方の所作も大変美しいと言われています。ご家庭での食事のマナーはどうでしょうか。
日本では、日本にいながら世界各国の料理を食べることができます。だからこそ、日本人の知恵がいっぱい詰まった和食の良さや、小国の食べ物の良さを感じてほしいと思います。

## 自分で作る「おにぎりデー」！

10月5日(月)、自分で作ったおにぎりと小国の芋煮の給食。どのクラスでも、自分で作ったおにぎりを大満足の笑顔で食べていました。一つ一つの具を変えていた人、かわいいキャラクターのおにぎりの人など様々な工夫を凝らしたおにぎりがたくさんありました。
おにぎりを初めて作った人，にぎるのが難しかった人，おにぎり作りが楽しかった人，それぞれ感じたことがあったようです。また毎日食事を作る事の大変さを知り，感謝の気持ちも持つことができたようです。おうちの方々のご協力，ありがとうございました。



自慢のおにぎり！上手にできて



自分で作ったおにぎりは 100 点満点！







今日は特別にみんなで丸くなって。雰囲気が違ってまたおいしい！

２月には、小国小の大廊下にみんなの感想と写真を展示します。どうぞお楽しみに!!

## Book Lunch ～食と読書を楽しもう～

今年のブックランチはジブリ飯。ジブリのお話には、おいしそうな食べ物がたくさん出てきますね。その中から11月に３つのお話の中の食べ物が給食にします。
映画で見たことがある人もいることでしょう。初めて知るお話もあるかもしれませんね。この機会に手に取ってみたり、映画を見てみたりしてみませんか？



4日（水） 天空の城ラピュタから
ラピュタパン と パズーの肉団子スープ
9日（月） コクリコ坂から　アジフライ
18日（水） かりぐらしのアリエッティから
チーズパン と クリームシチュー

