

きゅうしょくだよい 11月号

長岡京市立長岡第六小学校 令和7年10月30日

朝夕の冷え込みで、木々の葉も少しずつ色づいてきています。秋から冬へ季節はゆっくりと変わっています。体調を崩している人はいませんか。健康は、毎日の食事からといわれています。体に良いものを食べて、かぜに負けない体づくりをしましょう。

日本の食文化を大切にしよう！



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日と定められています。また勤労感謝の日は、昔に行われていた収穫に感謝し翌年の豊作を願う行事「新嘗祭」が由来とされています。この機会に身近な人たちに感謝の気持ちを伝え、自然の恵みをいただいていることへ感謝の気持ちを持ちましょう。

感謝をこめていただきます！ごちそうさま！

食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



感謝をこめて残さず食べよう！

私たちの食事は多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。

京都では新嘗祭の日に「ねぶかめし」を作って豊作に感謝します。炊き上がった「ねぶかめし」のねぎの中に、米粒がたくさん入っていると来年も豊作で身の回りに良いことがあるといわれ、来年の豊作などを願いながらいいただきます。ねぎのことをねぶかといひ、ねぶかめしに使われるねぎは、京野菜の九条ねぎ等が使用されます。給食でも「ねぶかめし」がでています。長六小の給食でも11月20日の給食に根深飯がでていますよ。

いいにほんしょく わしょく ひ
11月24日は「和食」の日



和食の日は、「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たことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

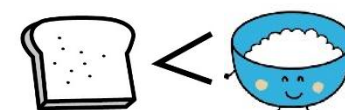
和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味付けの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。

★腹持ちがよい



お米を粉にせず、粒のまま食べるご飯は、パンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよいです。

和食にとって忘れてはならないのは、「だし」の存在です。給食でもメニューによって、煮干し・削り節・昆布を使い分けています。19日（水）のすまし汁では、昆布と削り節でとっただしの味を味わいたいと思います。

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。

*食材の入荷状況等都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

～11月の主な食材の産地は以下のとおりです。～（資料提供（財）京都府学校給食会）

米 京都（キヌヒカリ）
麦 福井
玄米 北海道 他

牛肉 北海道 他
豚肉 愛知 他
鶏肉 宮崎 他
鶏卵 京都

牛乳 京都

人参 北海道 たけのこ水煮 京都
にんにく 青森 じゃがいも 北海道
パセリ 長野 他 玉ねぎ 北海道 他
しょうが 高知 さつまいも 茨城 他
セロリー 長野 他 にら 高知
もやし 岐阜 白ねぎ 滋賀 他
みつば 滋賀 他 切干大根 宮崎
まいたけ 広島 みかん 和歌山

さば 京都 ホキ ニュージーランド
きびなご 長崎 かえり煮干し 九州

ひじき 長崎 大豆 北海道
ひよこ豆 アメリカ

長岡京市地元産
大根、ねぎ、
キャベツ、ほうれんそう、
白菜、小松菜

みかん 和歌山 他