給食だより

2025
11月

三島市教育研究会
三島市立長伏小学校

家の人と読んでください　11 月の栄養目標　「規則正しい食事をしよう」

「和食（わしょく）」を見直（みなお）そう！

《和食の４つの特徴》

①新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技
　海に囲まれた温暖な気候の日本では、米、野菜、魚など地域ごとに多くの新鮮な食材が収穫されます。またその新鮮な食材そのものの味わいをいかす調理の知恵（技術・道具）が発達しています。

②四季のうつろいや自然の美しさを表現
　桜やもみじ、笹など、四季の花や葉で飾り付けた料理や、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。

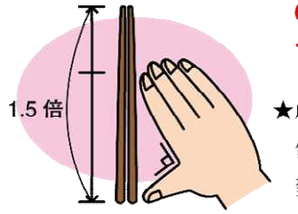
③栄養バランスがよく、健康的な食生活
　ごはんを中心に汁物、おかずを組み合わせた和食は栄養バランスがよく、海産物の「だし」や発酵食品（みそ・しょうゆ等）を上手に使いながら、健康に役立っています。

④年中行事との深いかかわり
　お正月のおせち料理や、月見だんごなど、年中行事や儀式と深いかかわりがあります。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。

目指せ！「はし名人」

　はしを上手に使えますか？食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5 倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。

はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指･人差し指･中指で１本のはしを持つ。

②数字の「1」を書くように、上下に動かす。

③もう１本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。

11/8 いい歯（は）の日（ひ）！

　11 月８日はいい歯の日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

献立紹介　鶏肉の甘麹みそ焼き

〈材料　４人分〉

鶏肉	４切れ
しょうが	１片
甘酒（甘麹）	大さじ1
白みそ	大さじ1

〈作り方〉
① しょうがをみじん切りにする。
② しょうが、甘酒、白みそを混ぜ合わせたものに鶏肉を加え、漬け込む。（冷蔵庫で１時間程おく）
③ 220℃のオーブンで 20 分焼く。

オーブンがない場合は
フライパンで焼いても OK です。