

給食だより

2025

11月

三島市教育研究会
学校給食班

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



わ しょく み なお
「和食」を見直そう!



《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、漬物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。



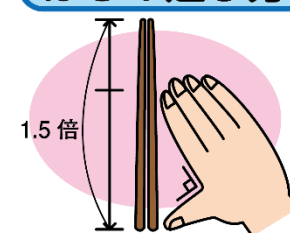
目指せ



「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。



はしの
動かし方を
練習しよう!



下のはしは
動かしません。



11/8 いい歯の日



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〉

鶏もも肉（60g程度） 4切れ
しょうが 1片
甘酒（甘麹） 大さじ3と1/2
白みそ 大さじ1と1/2

〈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。

