

きゅうしょくだより

2025年度
11月号
千里第三小学校



秋が深まってきました。「食欲の秋」や「実りの秋」と言われるように、11月は食べることに
関する日がたくさんあります。これをきっかけに「食」について考えてみましょう。

今日は何の日…?



がつようかど はひ
11月8日(土) いい歯の日

健康な歯を保つと、年をとってもおいしく食事ができます。ずっとおいしく食べるためにも、歯
を大切にしましょう。また、食べた後は歯みがき・うがいもできるといいですね。

よくかんで食べるといいこといっぱい!

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ
物が多かったといわれています。このことから、よく
かむことの効果は「ひみこのはがいーぜ」と覚え
ましょう。

ひ み こ
肥満予防 味覚の発達 言葉の発音はっきり

ぜ の
全力投球 脳の発達

い が は
胃腸快調 がん予防 歯の病気を予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かみかみ献立

11月8日は土曜日で給食がないので

★11月7日(金)に登場しました★

- ・うまいごはん
- ・牛乳
- ・ちゃんこ
- ・こぶひら
- ・かみかみまめ

吹田市で育てた玄米
を使用しています。



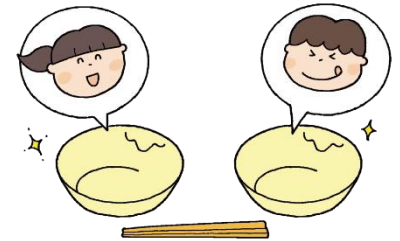
11月23日(日) 勤労感謝の日

勤労感謝の日とは、働く人々に感謝をする日という意味です。身近な人に感謝の気持ちを
伝えてみませんか?

私たちの「食」は多くの人に支えられています…!



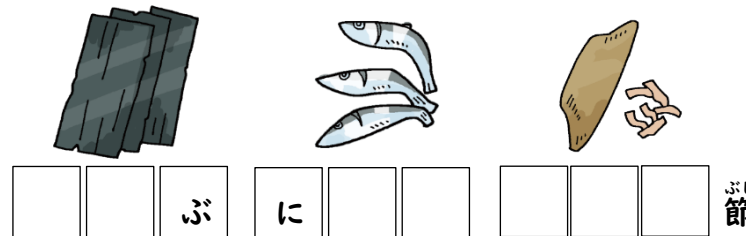
食を支える人といえば、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ
運転手さん、調理員さん、栄養士、おうちの人…などなど、たく
さんの人が思いうかびますね。「いただきます」「ごちそうさま」
を言う、食器をぴかぴかにして返すなど、みなさんができる
感謝の気持ちの伝え方を考えてみましょう。



11月24日(月) 和食の日

和食は「和食;日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されてい
ます。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化
の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

*いろいろな出汁がとれる食材、わかるかな?



和食の日献立

★11月25日(火)に登場します★

- ・ふきよせごはん
- ・牛乳
- ・味噌汁
- ・いわしの生姜煮

11月24日の和食の日になんで、和食のマナークイズです。

給食でも意識してみましょう。

和食のマナー3択クイズ

和食のマナーについてのクイズです。3つの絵から正しいものを選び、○で囲みましょう。



Q1 ごはん茶わんと汁物のおわん、正しい置き方は？

① ごはん茶わんは右手前、汁物のおわんは左手前。	② ごはん茶わんは中央手前、汁物のおわんは奥。	③ ごはん茶わんは左手前、汁物のおわんは右手前。

Q2 お茶わんとおわんの正しい持ち方は？

① 指を広げて上側のふちを強く持つ。	② 4本の指の上にのせて、親指でふちを軽く押さえる。	③ おわんの中に親指を深く入れて、つまむように持つ。

Q3 おはしの使い方、正しいのは？

① 食べものを刺して食べる。	② おわんの中におはしの先を入れたままお汁を飲む。	③ おはしの下には汁がたれないように手をそえる。

Q4 お割りばしの割り方で正しいのは？

① おはしの先を左にして横に持ち、上下に割る。	② おはしの先を上にして縦に割る。	③ おはしの先を左にして1本を口にくわえて割る。

Q5 お代わりの時の正しい持ち方は？

① おはしをにぎったまま、器を持って差し出す。	② おはしを置いて、片手で器を差し出す。	③ おはしを置いて、両手で器を差し出す。

10月の献立で特によく食べていたメニューです。

作り方を紹介します。

ご家庭でもぜひ作ってみてください。

ガーリックピラフ

【材 料】	(4人分)
・米	2合
・牛肉もも	40g
・玉ねぎ	小1/4玉(40g)
・にんにく	1/2片
・油	少々
・にんじん	1/7本(20g)
★塩	小さじ1/2(3g)
★こしょう	少々
★チキンブイヨン	40cc
★薄口醤油	大さじ1/2(8g)

※給食で使用しているチキンブイオンはほとんど塩分がないものです。

【作 り 方】

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは小色紙、にんじんは粗みじんに切る。牛肉は1cm幅に切る。
- ② 油を熱し、にんにくを炒め香りがでてきたら牛肉を加え、色が変わるまで炒めさらに玉ねぎを加え炒め、分量の塩、コショウの一部を使って下味をつける。
- ③ 炊飯器の釜に②とにんじん、★の調味料、炊飯器の内釜の目盛りに合わせた水(ブイヨン、薄口醤油の分を引いた量の水)を加えて炊く。

① 正しい持ち方です。② 正しい持ち方です。③ 正しい持ち方です。④ 正しい持ち方です。⑤ 正しい持ち方です。