

◇ 「朝食を見直そう週間運動」11月24日(木)～11月30日(水)の1週間取り組みます。

22日(火)に、「すこやか」チャレンジシート(1～3年)をお渡ししますので、ご家族で、目標を立てて、実践してみましょう。

4～6年生は、「自分手帳」に記入します。

◎ 4日(金)はマラソン大会です。自己ベスト記録を目指すためにも朝ごはんを食べて登校しましょう!



◇ 11月25日(金)に「和食の日」「さわやかだ献立」給食を実施します。

## 日本の食文化を見直そう

11月24日は  
「和食」の日

平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、“和食文化の保護・継承 国民会議”では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の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、「和食」の日と制定しました。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

<p>◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p style="text-align: right; font-weight: bold;">新鮮</p>	<p>◆栄養バランスに優れた健康的な食生活</p> <p style="text-align: right; font-weight: bold;">健康的</p>
<p>◆自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p style="text-align: left; font-weight: bold;">季節感</p>	<p>◆正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p style="text-align: right; font-weight: bold;">行事</p>

○和食で気をつけたいことが、塩分のとり過ぎです。  
汁物のだしをしっかりと、具だくさんの汁物がおすすめです。

11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭(にいなめさい)」という農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきます。



出典：少年写真新聞社

今年度も「新地の子どもはさわやかだ」で食育を推進しています。「さわやかだの食事」で健康な身体をつくりましょう!  
【さ】魚 【わ】和食 【や】野菜 【か】海藻 【だ】だし・大豆製品

★食育講座★ 6年生ほっきごはん作り実習 10月27日(木)

相馬魚類(株)のおさかなマイスターの方々を講師に迎え、ほっき貝の殻むきから、ごはん用に切るまでの体験をしました。

6年生は自分達がさばいたほっき貝のおいしいエキスたっぷりのほっきごはんをきれいに完食しました。

～児童の感想より～



初めての体験で失敗しないかなという気持ちがありました。ていねいに教えていただいたのできれいに切ることができました。

生きたままのほっきをさばいたのは初めてですごく難しかったです。生き物の命をいただいて幸せにらせているので改めて感謝しないといけないと思いました。

ご家庭でもお子さんといっしょにぜひお試しください。



貝にとっては人間の体温が大やけどするぐらい熱くて、ずっとさわっているとおいしくなくなっていくことを知りました。料理をするのにこんなに大変だということを知り、感謝の気持ちを忘れないよう