もぐもぐタイムズ

【中学校版】
福生市学校給食センター
令和８年度 11 月号



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

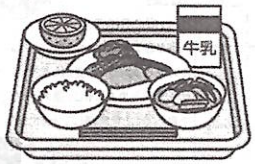
私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。また、毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



保護者の皆様
11 月中旬に「和食の日」のパンフレットを「tetoru」で配信します。和食の良さについて是非お子さんと御確認ください。

給食から学ぶ和食文化

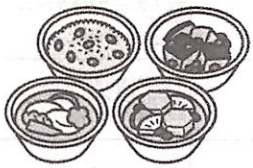
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



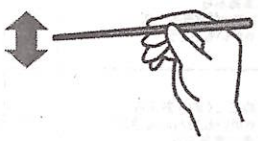
はしを上手に使って、きれいに食べよう

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

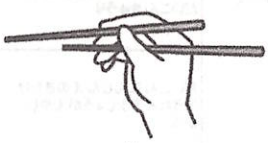
①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「１」の字を書くように、たてに動かす。

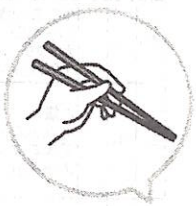


③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。





左利きの人はこんな形

読書週間にちなんで「学校司書が選ぶブックメニュー」を出します



今年度の読書週間は 10 月 27 日から 11 月 9 日に開催されます。今年の標語は「静かだけど、冒険中」です。福生市では、市内各校の学校司書と協力をして学校給食のブックメニューを作ります。是非本を手に取り、読んでみてください。

2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)
「美雨 13 歳のしあわせレシピ」 しめのゆき/作 高橋和枝/絵 (ポプラ社)	「十年屋 3 時にはお断りもいたします」 廣嶋玲子/作 佐竹美保/絵 (静山社)	「給食番長」 よしながこうたく/作・絵 (好学社)	「給食委員はアイドル」 小松原宏子/作 あわい/絵 (ほるぷ出版)	「タスキメシ」 額賀澪/作 (小学館文庫)

今月の地場野菜(使用予定)
福生市：さつま芋、小松菜、人参、キャベツ、きゅうり、大根、長ねぎ
羽村市：かぶ、キャベツ、大根
瑞穂町：小松菜

