

# 11月給食だより

西東京市立向台小学校  
校長 湯浅 泰美

【給食室より】

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行もますます心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

## ふるさとの食文化を知ろう！



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

### 日本の伝統的な発酵食品



### 各地に伝わる発酵食品の一例

◆ **漬物**（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）

岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

◆ **なれずし**（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）

北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

◆ **魚醤**（魚介類を原料としたしょうゆ）

秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に  
目を向け、ふるさとの  
食文化を見直して  
みませんか？





### ★ブックメニュー

ブックメニューは、本と給食をコラボした、ブックメニューです。  
向台小学校の図書室にある本なので、ぜひ読んでみてください。

### ★2日(木) 11匹のねこのコロッケ ～ブックメニュー～

11匹のねことあほうどり よい  
作・絵 馬場のぼる こぐま社

11匹のねこは、コロッケのみせで、できたてのコロッケを売っています。そこへ、いちわの、あほうどりがやってきて…。給食では、本に登場するコロッケを作ります。できたてのコロッケを、楽しんでくださいね。

### ★6日(月) サラダでげんきのサラダ ～ブックメニュー～

サラダでげんき よい  
作 角野栄子 絵 長新太 福音館書店

りっちゃん、お母さんのために、サラダを作り始めます。すると、いろんな動物が訪ねてきます。給食では、本に登場するサラダを作ります。どんな食材が入っているか、探してみてくださいね。

### ★21日(火) カレーライス・サラダ・ゼリー ～ブックメニュー～

給食室のいちにち よい  
文 大塚菜生 絵 イシヤマアササ  
少年写真新聞社

本には、給食室の様子がとてもリアルに描かれています。給食では、本と同じ献立を作ります。どのようにして給食が作られているか、ぜひ読んでみてください。

### ★22日(水) 大根の和風ポトフ ～ブックメニュー～

だいこんどのむかし よい  
文 渡辺節子 絵 二俣英五郎 ほるぷ出版

本には、おおきな『だいこんどの』が、登場します。給食では、大根を使ったサラダを作ります。冬がおいしい『だいこんどの』の味を楽しんでくださいね。

## 食事の「手」、 どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？  
ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物が入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

### おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

### ◆給食費について◆

保護者の皆様にご負担いただく給食費は、食材料費のみに使われます。計画的な給食運営のため、未納のないよう前日までに口座残高のご確認をお願いします。

引き落とし日：11月16日(木)

1・2年生：4,370円 3・4年生：4,640円 5・6年生：4,900円