

# 給食だより

令和4年10月31日  
西東京市立中原小学校  
校長 水野 伸一郎  
栄養士

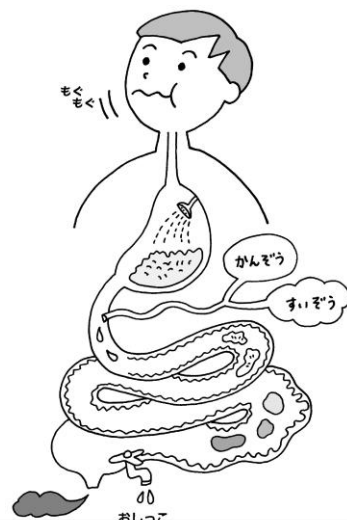
ひんやりと肌寒い日が増えてきました。例年インフルエンザやノロウィルスの流行が始まる時期ですが、今年は新型コロナウイルスの同時流行も考えられます。朝昼晩の食事をしっかりとることで、感染や重症化の予防に努めましょう。特に体温が低くなっている朝は、温かい朝食をしっかりと食べて、体を温めてから登校することが、体の抵抗力を維持することにもつながります。

## 今月の給食の目標

### 正しい姿勢で食べよう

体の中は食べ物のトンネルです。口から入った食べ物は食道、  
をとおって胃いの中でドロドロになり、小腸しょうちようで栄養えいよう、大腸だいちようでは水分すいぶん  
が吸収きゆうしゆうされます。そして残ったものが体の外に出ていきます。  
体からだの中でこれらが正常せいじように働くためには、正しい姿勢しせいで食べるこ  
とが大切たいせつです。姿勢しせいが悪いと胃いや腸ちようがつぶれて働きが悪わるくなり、  
食べ物たものをうまく消化しょうかして栄養えいように変かえにくくなってしまいます。

正しい姿勢しせいとは、「両足りょうあしを床ゆかにつけ、背中せなかをのぼし、おへそおへそを机つくえ  
の正面しょうめんに向ける姿勢しせい」です。食べ物たものが体からだの中でしっかりと栄養えいよう  
になるように、食べる姿勢しせいにも気きを付けてみましょう。



## ～11月の献立より～

### 8日(火) いい歯の日

「いい歯の日」にちなんで、給食では、ごぼう、たけのこ、揚げたいか、大豆など、噛み応えのあるものを入れます。この日をきっかけに、よくかんで食べることを意識してほしいです。

### 18日(金) 世界の料理(フランス)

世界3大料理の一つであるフランス料理は、決して、贅沢な料理ばかりではないと言われていま  
す。給食ではポテトグラタンやジュリエンヌスープなど、誰もが知っている身近なものを作ります。

### 30日(水) 郷土食(香川県)

秋から冬にとれる野菜や油揚げなどを使ったしっぽくうどんを作ります。

## 中原小読書月間

11月は読書月間です。給食でも本にちなんだメニューを取り入れました。物語に登場する料理を  
楽しむとともに、ぜひ図書室で本を手にとってみてください。

- 1日(火) 『てんぷらぴりぴり』より、(かき) 柿入りサラダ。
- 10日(木) 『奮闘するたすく』より、キャベツ入りメンチカツ。
- 21日(月) 『サラダでげんき』より、元気サラダ。
- 25日(金) 『しあわせのスープ』より、にんじんとかぼちゃのしあわせスープ。



西東京市農産物  
キャラクター  
「めぐみちゃん」

～西東京市共通献立について～

西東京市栄養士連絡会では、(保育園・小学校の栄養士と市役所健康課の栄養士が一緒に)「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。

昨年引き続き今年も、野菜を食べることを子供たちにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産農作物を使用した共通献立を実施することになりました。

献立名は【キャベツの和風スパゲッティ】です。この献立に使うキャベツは、西東京市でも栽培されている身近な野菜です。中原小学校では地場産のキャベツを使用します。また、今月は西東京市産の野菜を多く使いますので、楽しみにしてください!

10月の主な食材の産地について

食品	産地	食品	産地	食品	産地
小松菜	西東京市 茨城県	里芋	埼玉県	米	千葉県産ふさおとめ 新潟県産こしひかり
ごぼう	青森県	豚肉	千葉県、茨城県	シロイトタラ	ノルウェー
人参	北海道	鶏肉	宮崎県	えび	インドネシア
さやいんげん	埼玉県	かぼちゃ	北海道	ぶり	長崎県
キャベツ	長野県 西東京市	さつまい	新潟県、千葉県	ベビーホタテ	北海道
ねぎ	青森県	かぶ	埼玉県	いか	ペルー
白菜	長野県	大根	西東京市、北海道	ししゃも	アイスランド・カナダ
ブロッコリー	長野県	ちりめんじゃこ	兵庫県	いなだ	岩手県
えのきたけ	長野県	冷凍ブルーベリー	西東京市	鮭	ロシア、北海道
まいたけ	新潟県	りんご	長野県	たこ	北海道
栗	愛媛県	生わかめ	岩手県	かに	鳥取・韓国

給食レシピ紹介(9/16の献立より)

タイ風野菜スープ

材料(4人分)

- ・鶏肉…60g
- ・豆腐…20g
- ・人参…30g
- ・大根…80g
- ・ねぎ…30g
- ・青梗菜…
- ・おろししょうが…少々
- ・塩…小さじ1/2
- ・こしょう…少々
- ・うすくちしょうゆ…小さじ1弱
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・酒…小さじ1弱
- ・りんご酢…小さじ1/2
- ・レモン汁…少々

～作り方～

1. 豆腐はさいのめ、人参、大根は千切り、ねぎは斜め、青梗菜は2.5cm位に切る。
  2. スープに材料を入れて煮る。
  3. 調味し、りんご酢、レモン汁、おろししょうが、ごま油を最後に加える。
- ※さっぱりした仕上げです。ピーンや春雨を加えても合います。
- ※好みでナンプラーを入れてください。本格的な味になります。

・スープ300cc

11月の給食費引落日について

引落日は、11月10日(木)です。

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

お子様一人につき、手数料10円がかかります。

引落日の前日までに残高の確認をお願いいたします。