

給食だより

令和5年10月31日
西東京市立中原小学校
校長 佐々木 敏幸
栄養士

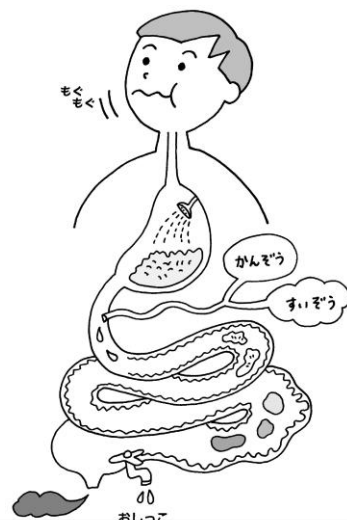
ひんやりと肌寒い日が増えてきました。例年インフルエンザやノロウィルスの流行が始まる時期ですが、新型コロナウイルスの同時流行も考えられます。朝昼晩の食事をしっかりとることで、感染や重症化の予防に努めましょう。特に体温が低くなっている朝は、温かい朝食をしっかりと食べて、体を温めてから登校することが、体の抵抗力を維持することにもつながります。

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。そして残のこったものが体からだの外そとに出ていきます。
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はたらが悪わるくなり、
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(水) 9日(木) いい歯の日1, 2

「いい歯の日」にちなんで、給食では、ごぼう、たけのこ、豆あじ、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。

14日(火) 郷土食(北海道)

北海道では鶏のから揚げのことを「ザンギ」と言います。鮭や野菜、酒粕を入れた三平汁も作ります。

17日(金) 世界の料理(ブラジル)

ブラジルで有名な、豆とソーセージを煮込んだフェイジョアータを出します。ごはんにかけて食べます。

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。

6日(月) 『おおきなおおきなおいも』 (赤羽末吉作 福音館)より、さつまいもごはん。

8日(水) 『大どろぼうホッツェンプロッツふたたびあらわる』 (プロイスラー作 偕成社)より、きのこのスープ。

9日(木) 『ヴィンニタリアに行く』 (ペッテル・リードベック作 岩波書店)より、長ねぎの献立。

21日(火) 『はくさい夫人とおおむしちゃん』 (柳川茂作 いのちのことば社)より、はくさいいりみそ汁。

29日(水) 『つるばら村のレストラン』 (茂市久美子作 講談社)より、にんじんのポタージュスープ。



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と一緒に)「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。

昨年に引き続き今年も、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【大根の和風ポトフ】です。この献立に使う大根は、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大根を使用します。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 埼玉県	里芋	新潟県	米	千葉県産 こしひかり 埼玉県産 彩のきずな
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	茨城県、宮崎県	えび	インドネシア
水菜	埼玉県	かぼちゃ	北海道、新潟県	ぶり	長崎県
キャベツ	長野県 西東京市	さつまい	新潟県、徳島県	ベビーホタテ	北海道
ねぎ	秋田県	かぶ	埼玉県、西東京市	さば	ノルウエー
白菜	長野県	大根	西東京市、北海道	ししゃも	アイスランド
ブロッコリー	長野県	ちりめんじゃこ	兵庫県	かつお	静岡県
えのきたけ	長野県	冷凍ブルーベリー	西東京市	鮭	ロシア
まいたけ	新潟県	ぶどう	長野県	たこ	北海道
栗	愛媛県	みかん	愛媛県	かに	韓国

めぐみちゃんメニュー 11/15(水)実施予定

産業振興課では、地産地消を推進する「めぐみちゃん事業」の一環で、市内小中学校の児童・生徒から、市内産農産物を使用したメニューを募集し、市内の飲食店で商品化して期間限定で販売をしています。(10/14～12/17)本校からも、実際に商品化されたものがありました。

今年度、中原小学校では、応募メニューの中から、6年生の児童が応募した【西東京野菜たっぷりみそスープ】を給食用にアレンジして献立に取り入れました。このメニューに使用する、セロリー、小松菜、白菜、大根は、市内の農家さんから届けていただく予定です。当日を楽しみにしててください。

11月の給食費引落日について

引落日は、11月10日(金)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。