

# きゅうしょくだより



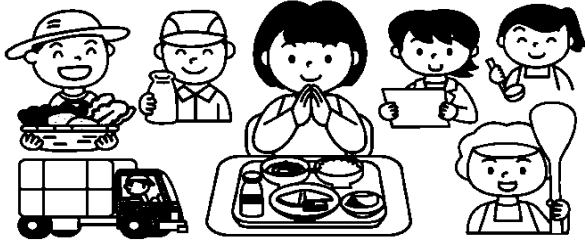
家庭数配布

No.6

## “食事のあいさつ”に込められた思い

西東京市立芝久保小学校  
栄養士 蓮見 治美  
R2. 10. 30

### 11月23日は「勤労感謝の日」



「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかをご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なる挨拶としてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



## 11月9日(月)『キャベツのカレーポトフ』は、市内共通献立です。

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」及び「十分な野菜の摂取」に関する取り組みを行っており、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・中学校で旬の野菜をたっぷり使った共通献立を実施することになりました。献立名は【キャベツのカレーポトフ】です。この献立に使う「キャベツ、にんじん、じゃがいも、たまねぎ」は、西東京市でも栽培されている身近な野菜です。本校では地場産の田倉農園・小林農園の野菜を使用します。

\*補足：西東京市栄養士連絡会について  
西東京市民の健康づくりを推進する諸施策の一つとして、栄養面における生活習慣病予防等の諸環境の整備を進めるために設置されており、健康福祉部健康課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士等で構成されています。



## キャベツのカレーポトフ

### 《材料》 (約4人分)

- 豚肉(角切り) 100g
- ベーコン(短冊) 20g ウィンナー(輪切り) 20g
- セロリー 少量・・・お好みで
- にんじん(いちょう) 約5cm 玉ねぎ(くし形) 1個
- じゃがいも(サイコロ) 1個 キャベツ(ザク切り) 葉2枚
- 塩 小さじ1 カレー粉 小さじ1.5 白ワイン 大さじ1
- 鶏がらスープ 400cc

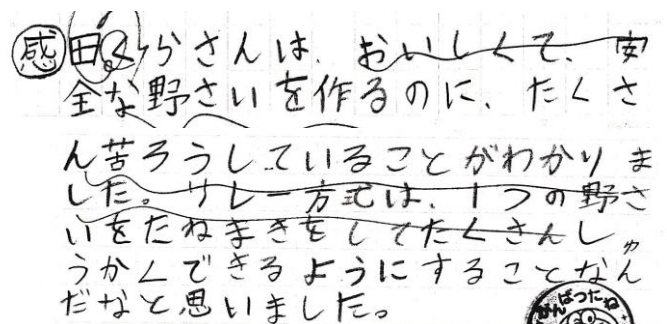
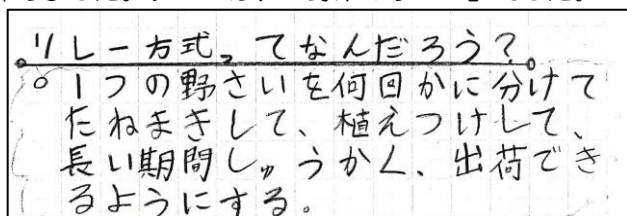
### 《作り方》

- ①豚肉に下味つける  
(分量外の塩・胡椒・酒)
- ②鶏がらスープに肉・野菜を入れて煮る。
- ③じゃがいもはレンジでやわらかくしてから、最後に加える。
- ④塩・カレー粉・白ワインで味をととのえる。





### 【3年生が、農家の仕事について勉強しました。】

給食でお世話になっている田倉農園さんが作成してくださった畑の様子の紹介動画を見ながら、農家の仕事について、理解を深めました。テーマは、「野菜のリレー」でした。



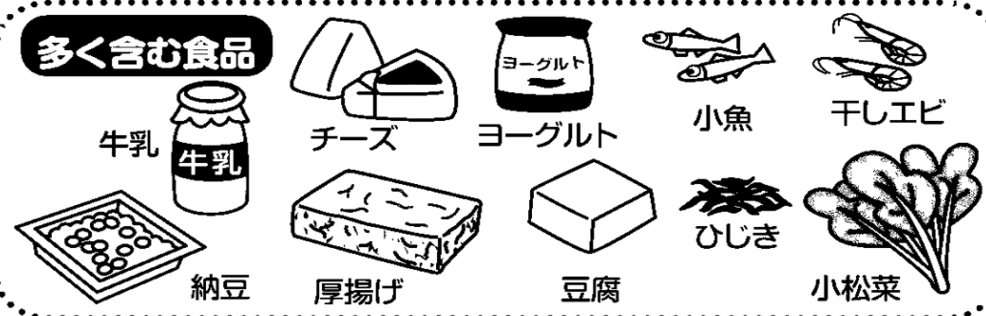
食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

<p>よくかんで食べる</p>  <p>かむ かむ</p>	<p>おやつをダラダラ 食べない</p> 	<p>飲み物は甘くない ものを選ぶ</p> 	<p>食べたらしっかり 歯をみがく</p> 
---	--	--	---

カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる

**多く含む食品**



牛乳 チーズ ヨーグルト 小魚 干しエビ  
納豆 厚揚げ 豆腐 ひじき 小松菜



カルシウムだけでなく、色々なものをバランスよく食べることも大切です！



給食の食材について

主な食材の産地（令和2年10月分）

食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉・茨城	こまつな	東京・西東京
小麦粉・片栗粉	北海道	チンゲン菜	茨城
豚肉	群馬	白菜	長野
鶏肉	岩手	ごぼう	群馬
鶏卵	群馬	キャベツ	西東京・茨城・長野
さんま	韓国	大根	青森・群馬・千葉
いなだ	岩手	かぶ	千葉・西東京
かつお	宮城	ピーマン	西東京・茨城
さわら	韓国	きゅうり	埼玉
ししゃも	アイスランド	玉ねぎ	北海道
さば	ノルウェー	にんじん	北海道
シロガネダラ	アメリカ	長ねぎ	青森
いか	ペルー	もやし	栃木
えび	ベトナム	しめじ・なめこ	長野
くきわかめ	岩手	里芋	千葉・埼玉
大豆	北海道	さつまいも	千葉・西東京
しょうが	高知	じゃがいも	北海道・新潟
にんにく	青森	みかん	愛媛
いんげん	茨城	りんご	長野
ほうれん草	埼玉・西東京	かき	和歌山

