



# 給食だより



西東京市立谷戸第二小学校  
校長 小林 克彦  
栄養士  
令和2年10月30日

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。日は短くなって、冬の訪れの予感がします。朝晩は冷え込んでいるので、昼間の暖かさで油断してしまうと、風邪をひきやすい季節です。野菜や果物を意識的に増やしてビタミンを補給し、免疫力を高めて風邪をひきにくい体作りを心がけましょう。

## 食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



### いただきます

食べ物はもととも生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

### ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

## 11月8日はいい歯の日

## よくかんで食べましょう

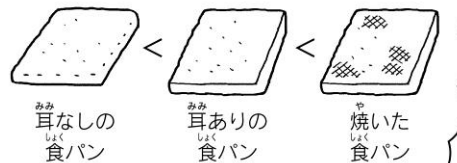
よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



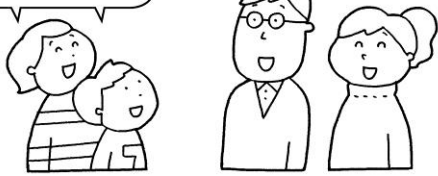
## 簡単！かみごたえアップ術

例えば、食パン。耳なしよりも耳ありの方がかむ回数は多くなり、焼くと、さらにかみごたえが出てきます。また、食パンよりもフランスパンの方がかみごたえはアップします。



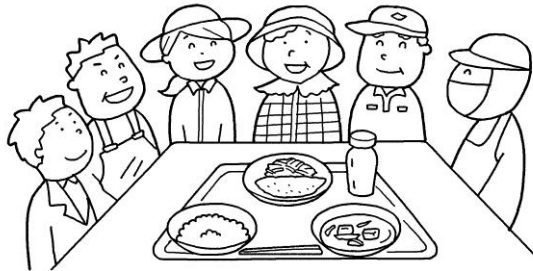
## 勤労感謝の日に 思いを伝えよう

ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日には、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

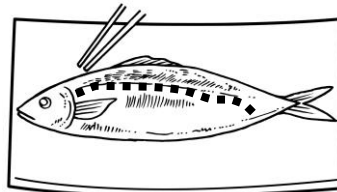
## 給食はいろいろな人に 支えられています



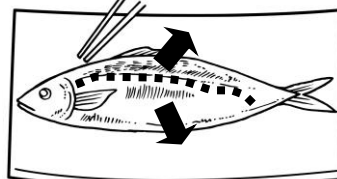
学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもに届けられています。

## ☆骨のある魚の食べ方☆

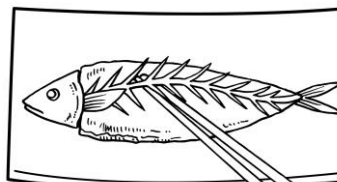
24日(火)の給食には、「さんまの塩焼き」が出ます。いつもの給食の魚と違い、骨がたくさんあって食べにくいかもしれませんが、食べ方の勉強にもなります。お家でも、ぜひ練習してみましょう。



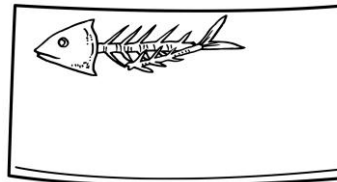
① 食べるときは、頭の方から食べます。まず、背中とお腹の間の、ちょうど骨の上のところ(点線部分)におはしを入れ、半分にわります。



② 矢印のように、骨にそって身をとります。



③ 骨をはずして残りの身を食べます。(ひっくり返して食べないように！)



④ 身はきれいに食べ、骨などの残りははし端によせておきます。

## ★市内共通献立について★

西東京市栄養士連絡会では、「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、【キャベツのカレーポトフ】です。ポトフの材料であるキャベツ、にんじん、セロリ、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。谷戸第二小学校では、17日(火)に地場産のキャベツとセロリを使用して作る予定です。楽しみにしててください！



のうさんぽつ 農産物キャラクター 「めぐみちゃん」

## ★11月の給食費引き落としは 9日(月)です。

## 再引き落としは 19日(木)です。

未納とならない様に、前日までに残額のご確認をお願いいたします。

	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
10月の主な食材料の産地	米	新潟県	にんじん	北海道	ごぼう	青森県	チンゲン菜	千葉県
	豚肉	群馬県	玉ねぎ	北海道	かぼちゃ	北海道	れんこん	千葉県
	鶏肉	岩手県	長ねぎ	秋田県	ほうれん草	群馬県	パセリ	千葉県
	にぎす	石川県	大根	北海道・千葉県	小松菜	西東京市・埼玉県	白菜	長野県
	ちりめんじゃこ	宮崎県	キャベツ	長野県	ブロッコリー	長野県・群馬県	里芋	千葉県・埼玉県
	さけ	北海道	にら	茨城県	しょうが	高知県	ぶどう	長野県
	たこ	北海道	セロリ	長野県	にんにく	青森県	なし	新潟県・千葉県
	さば	ノルウェー	もやし	栃木県	きゅうり	秋田県・埼玉県	みかん	静岡県
	じゃがいも	北海道	ズッキーニ	長野県	さつまいも	新潟県	りんご	山形県