給食だより

令和8年度

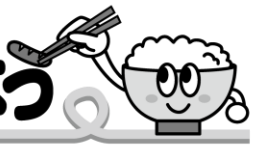
11月号



西東京市立保谷第一小学校
栄養士　　菅原　千聖

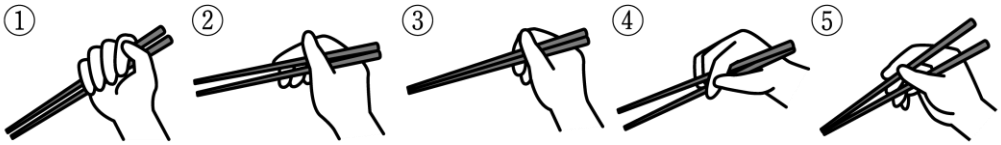
朝晩は冷え込み、校内の木々も少しずつ色づき始めて日に日に秋が深まってきたように感じます。11 月23 日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっています。食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただくということを、給食を通じて伝え続けていきたいです。

はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

① ② ③ ④ ⑤



【 正しい持ち方は⑤です 】



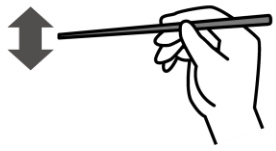
左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

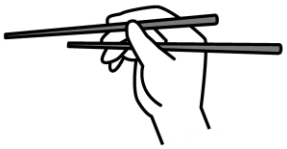
① 1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



② 「1」の字を書くように、たてに動かす。



③ 親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④ 上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

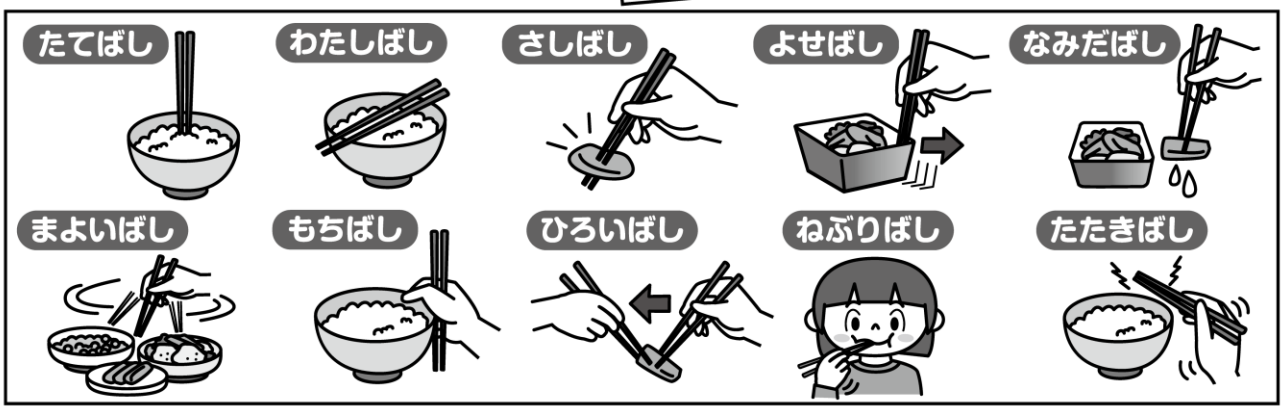


下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



１１月の献立より

５日　１０日　１６日　１９日　２０日　読書旬間メニュー



１０/２７(火)～１１/９(月)は読書旬間です。給食では、本に出てくる食べ物を献立に取り入れます。名作物語や落語絵本など、色々なジャンルの本からおいしい料理の再現を試みています。

６日　８０周年前祝い献立　赤飯　鶏の唐揚げ　磯辺和え　お祝い汁

９日　８０周年お祝い献立　こめっこカレーライス　梅ドレッシングサラダ　お祝いゼリー

今年度８０周年を迎えた保谷第一小をお祝いして、献立を立てました。９日は、校章の梅の花にちなんで梅ドレッシングサラダを作ります。お祝いゼリーは、紅白でおめでたいゼリーを目指しました。

１１日　新米ごはん　鮭のゆず味噌焼き　ごま和え　豚汁



「お米の学校」臼井先生の魚沼コシヒカリです。今年の夏も厳しい暑さだったので、水不足等の心配がありましたが、豊作との嬉しいお知らせをいただきました。日本一と名高い新潟県南魚沼郡の新米を、白いごはんに合うおかずとともに、味わっていただきます



２４日　和食の日　ごはん　ぶりの利休焼き　だいこんのそぼろ煮　さつま汁

１１月２４日は“いい日本食”の語呂合わせで和食の日と定められています。季節感あふれ栄養バランスも優れた「一汁二菜」の献立で、和食の素晴らしさを感じながら食べてもらいたいです。

１８日　野菜たっぷり共通献立　麻婆キャベツ丼

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子どもたちにさらに意識してもらうため、10～12 月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産農産物を使用した共通献立を実施することになりました。市を代表する野菜「キャベツ」を使った、麻婆キャベツです。保谷第一小では、ごはんの上にのせて丼としていただきます。中町にある都築勲さんより新鮮なキャベツを届けていただきます。

２７日　下野谷遺跡・縄文献立　小豆と栗の古代米ごはん　縄文森のしそハンバーグ　鮭ときのこの具沢山汁

１１/１２(木)に３年生が社会科見学で、西東京市の縄文遺跡「下野谷遺跡」を訪れる予定です。下野谷のムラの人たちが食べていたとされる、豆、栗、鮭、きのこ、山菜、えごまの代わりにシソなどを使った料理を、献立に取り入れました。下野谷遺跡を思い出しながら食べてもらいたいです。



西東京市農産物キャラクター

めぐみちゃん

今月の地場＆産直農産物

下保谷　高田農園より…生しいたけ

下保谷　本橋和利さんより…だいこん　はくさい

中町　都築勲さんより…キャベツ

新潟県十日町　臼井農園より

…にんじん　魚沼産コシヒカリ

