# 11月号 給食だより

令和元年１０月３１日
西東京市立中原小学校
校長　水野　伸一郎
栄養士

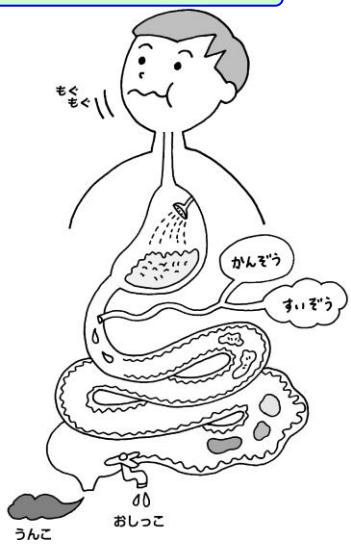
朝晩はひんやりと肌寒い日が増えてきました。インフルエンザの本格的な流行もこれから始まることが予想されます。抵抗力をつけるためにも、朝昼晩の食事をしっかりとるようにしましょう。特に体温が低くなっている朝は、温かい朝食をしっかり食べて、体を温めてから登校することが、風邪の予防にもつながります。

## 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、を通って胃の中でドロドロになり、小腸で栄養、大腸では水分が吸収されます。そして残ったものが体の外に出ていきます。体の中でこれらが正常に働くためには、正しい姿勢で食べることが大切です。姿勢が悪いと胃や腸がつぶれて働きが悪くなり、食べ物をうまく消化して栄養に変えにくくなってしまいます。

正しい姿勢とは、**「両足を床につけ、背中をのばし、おへそを机の正面に向ける姿勢」**です。食べ物が体の中でしっかりと栄養になるように、食べる姿勢にも気を付けてみましょう。




## 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取ってみてください。

５日（火）『だいこんとにんじんとごぼう』より、根菜汁。
６日（水）『きょうはソンミのうちでキムチをつけるひ！』より、キムチチゲ。
７日（木）『スパゲッティがたべたいよう』より、アッチのトマトスパゲティ。
　　『ぐりとぐらとすみれちゃん』より、かぼちゃのぺたぺたやき。
１１日（月）『１１ぴきのねことあほうどり』より、１１ぴきのねこのコロッケ。
２８日（木）『ぼくがラーメンたべてるとき』より、しょうゆラーメン

。

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）「野菜をたっぷり食べよう」「めざましスイッチ朝ごはん」を目標に事業に取組んでおり、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【小松菜チャーハン】です。このチャーハンに使う小松菜やにんじんは、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小松菜とにんじんを使用します。楽しみにしていてください。

# 西東京市は オランダのホストタウンです！

※ホストタウンは国の事業です。

**ホストタウンの取組**

東京オリンピック・パラリンピック大会に向け、オランダとの交流を進め、大会開催を盛り上げます。

また、共生社会先進国オランダの取組を知り、西東京市でも共生社会の実現を目指します。

※共生社会とは、誰もが分け隔てなく社会に参加できる社会です。

© Tokyo 2020

**オランダ給食**

交流事業として、食文化を知り、楽しむことを目的として実施します。

オランダの食材では、チーズやニシンなどが有名です。またコーヒーやカステラはオランダ経由で日本へ入ってきました。

**今後のホストタウン交流の予定**

パラスポーツ体験や、文化や産業を知るイベントを開催します！

市報やホームページ等でお知らせしますので、お楽しみに♪

東京オリンピック競技大会は来年７月24日の開幕です。東京パラリンピック競技大会は来年８月25日の開幕です。

スポーツ振興課

**※１１月２１日（木）は、ホストタウン「オランダ」の料理が給食に登場します！**

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| じゃが芋 | 新潟県 | 麦 | 福井・富山・宮城<br>石川・長野・群馬県 | 米 | 千葉県産ふさこがね<br>埼玉県産こしひかり |
| 小松菜 | 西東京市 | 豚肉 | 群馬県・千葉県 | さんま | 岩手県 |
| キャベツ | 西東京市、群馬県<br>茨城県 | 鶏肉 | 宮崎県 | あさり | 愛知県 |
| かぼちゃ | 新潟県 | 冷凍ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ | 北海道 | いか | ペルー |
| 大根 | 西東京市、北海道 | むき栗 | 九州 | もうかさめ | 宮城県 |
| 白菜 | 長野県 | きくらげ | 大分県 | 鮭 | 北海道 |
| きゅうり | 群馬県 | 干ししいたけ | 九州 | わらさ | 長崎県 |
| ねぎ | 青森県 | ぶどう | 山形県 | ちりめんじゃこ | 兵庫県 |
| ごぼう | 青森県 | ブルーベリー | 西東京市 | 焼きのり | 香川県 |
| れんこん | 茨城県 | 梨 | 大分県 | 生わかめ | 九州 |
| まいたけ | 新潟県 | りんご | 山形県 | 青のり | 岡山県 |

## １１月の給食費引落し日について

引落日は、**１１月１１日(月)**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。**引落し日の前日までに残高の確認をお願いいたします。