

# 給食だより

令和7年度

11月号

家庭数

令和7年 10月 30日

西東京市立栄小学校

栄養士 新井 美有



## 実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、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が、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、日々の食事を大切にいただきます。



### ☆給食試食会を実施しました☆

10月15日(水)に給食試食会を実施しました。35名の保護者の方にご参加いただき、栄小学校の給食についてお話しさせていただきました。「子どもの食事のことを知る良いきっかけになりました。」「濃い味付けではないのにだしが効いていて、うま味が感じられて食べ応えがありました。」など様々なご感想をいただきました。また、私自身もとても勉強になりました。引き続き、安全で美味しい給食を届けられるよう、給食室一同努めてまいります。ありがとうございました。

### ☆今月の献立から☆

#### 7日(金) いい歯の日献立

11月8日は、【いい歯】の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、肥満予防や脳の活性化、味覚の発達など良い効果があります。栄小では、よくかむことを促すため、「切り干し大根のかみかみサラダ」「根菜のみそ汁」を提供します。

#### 12日(水) 世界の料理【イタリア】

ツイストパンと一緒に食べるりんごジャムは、給食室で手作りしたものを提供します。クリームシチューは、ふかしてつぶしたじゃがいもを団子状にして作ったイタリアの家庭料理、ニョッキを入れます。

#### 13日(木) 青森県の郷土料理

「せんべい汁」は、青森県八戸市で食べられている郷土料理で、汁物用に作られた南部煎餅を入れて作ります。

#### 18日(火)・27日(木) 読書旬間コラボメニュー

11月18日(火)～28日(金)は「もみじ読書旬間」です。図書とコラボして、絵本に出てくる料理を給食で再現します。

- ・『せかいいちおいしいスープ』から「せかいいちおいしいスープ」
- ・『ぐりとぐら』から「ぐりとぐらのカステラ」

絵本を読んで、読書の秋と食欲の秋を楽しみましょう📖