



給食だより

令和7年10月31日
住吉小学校 第8号
校長 三澤 亘潤
栄養士 長谷川美佳

実りの秋[♡]食べ物を大切にいただきましょう

酷暑といわれた夏も終わり、校庭の木々が少しずつ葉の色を変えています。少し急ぎ足ですが、秋がやってきています。秋といえば「実りの秋」。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、里芋など、さまざまな作物が収穫時期を迎えます。（暑さの影響で少し遅れている作物もあります。）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しょう。



11月15日^{🇯🇵}子どもの成長を祝う 七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に、晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へ広まり、現在の七五三の原型となりました。



千歳飴

健康や長寿の願いが込められた、細長い紅白の飴。



赤飯

小豆の赤い色が「邪気」を払うとされ、お祝いに欠かせない料理。

11月のきゅうしょくもくひょう ▶ じばやさいについてしろう



今年も共通献立を実施します！

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」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や、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どもたちにさらに意識してもらうため、11月から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。

今年の献立は、【きゃべすき丼】です。住吉小では11月20日（木曜日）に地場産のきゃべつを使用して作ります。（20日はこまつな、だいこんも地場産を使用予定です。）楽しみにしてください！

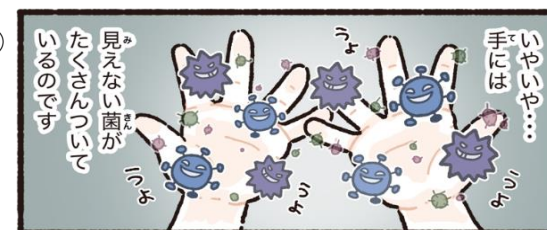
（※西東京市栄養士連絡会…食を通じて市民の健康づくりを推進するため、健康課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士等で構成されています。）

ほんとう
本当にきれい？

①



②



③



④



今月の旬の食材



今月の地産地消

