



給食たより

令和4年9月16日
住吉小学校 第6号
校長 小林 宏
栄養士 宮崎優衣

☆給食委員会クイズ集☆

夏休み号で、給食の時間に給食委員会の児童が放送しているクイズをまとめました。

ご家族みんなでチャレンジしていただけたでしょうか？それでは答え合わせです！

↓答え↓

1 4月の給食「春風元気みそ」には、ほろ苦い何が入っていた？ ①ふきのとう ②ゴーヤ ③ピーマン

2 「豚肉」の生産量が日本で1番多いのは？ ①北海道 (3位) ②鹿児島県 ③宮崎県 (2位)

3 この中で日本にいない「エビ」は？ ①ゴクシーシュリンプ ②ホッコクアカエビ (鳥取県～北海道の海) ③ヤクシマカクレエビ

4 英語の「スプリング」は日本語でなんという意味？ ①春 ②秋 ③冬

5 「鱈」の漁獲量が日本で1番多いのは？ ①宮崎県 (3位) ②島根県 (2位) ③長崎県

6 「マーボー丼」はどこの国の料理？ ①アメリカ ②中国 ③日本

7 「かぶ」は何の七草？ ①春の七草 ②夏の七草 ③秋の七草

8 「ボルシチ」に入っていた赤紫色の野菜は？ ①ビーツ ②ダーツ ③ブーツ

9 「デコポン」の旬はいつ？ ①冬 ②春 ③夏

10 「鶏肉」の生産量が日本で1番多いのは？ ①鹿児島県 ②宮崎県 (2位) ③岩手県 (3位)

11 「りんご」の生産量が日本で1番多いのは？ ①長野県 (2位) ②山形県 (3位) ③青森県

12 「だいこん」の生産量が日本で1番多いのは？ ①北海道 ②千葉県 (2位) ③青森県 (3位)

13 「卵」は、どの働き (栄養素) の仲間？ ①血や肉や骨になる ②熱や力になる ③体の調子を整える

14 アスパラガスの「アスパラギン酸」にはどんな効果がある？ ①疲れさせる ②疲れをとる ③何も起きない

15 「にんじん」の生産量が日本で1番多いのは？ ①北海道 ②千葉県 (2位) ③徳島県 (3位)

16 「りんご」は、何科の果物？ ①バラ科 ②マメ科 ③キク科

17 「ズッキーニ」と仲間なのは？ ①きゅうり ②かぼちゃ ③とうもろこし

18 フランス語の「マセドアン」は日本語ではどの切り方のこと？ ①千切り ②うす切り ③さいの目切り

19 給食はどこで作っている？ ①工場 ②給食室 ③ランチルーム

20 「にんにく」の生産量が日本で1番多いのは？ ①北海道 (2位) ②香川県 (3位) ③青森県

21 「とうふ」は何からできている？ ①大豆 ②えだまめ ③きなこ

22 「ピラフ」は、どこの国の料理？ ①トルコ ②日本 ③ブラジル

2009年に鹿児島県の屋久島で発見された新種のエビです。

オムライスやドリアなども、日本の主食「お米」に合うようにアレンジされた料理です。

【春の七草】せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな (かぶ) ・すずしろ

※春の七草：人日の節句 (1/7)

中国の言い伝えでは、7/7に疫病で亡くなった帝の子どもの好物であった「黍餅 (さくべい)」をお供えたところ、疫病の流行が落ち着いたことから、黍餅を食べる習慣ができたそうです。この黍餅 (さくべい) という料理が、形を変えて「そうめん」として伝わってきたと言われています。

23 「麦」の生産量が日本で1番多いのは？ ①北海道 ②福岡県 (2位) ③佐賀県 (3位)

24 「モロヘイヤ」は別名で何という？ ①アロヘイヤ ②マジツナン ③シマツナン

25 「長ねぎ」の生産量が日本で1番多いのは？ ①千葉県 ②埼玉県 (2位) ③茨城県 (3位)

26 「セロリ」と仲間なのは？ ①こんじん ②トマト ③キウイ

27 「パイナップル」の生産量が日本で1番多いのは？ ①中縄県 ②鹿児島県 (2位) ③東京都 (×)

28 「ゴーヤ」の生産量が日本で1番多いのは？ ①宮崎県 (2位) ②中縄県 ③鹿児島県 (3位)

29 「とうもろこし」の生産量が日本で1番多いのは？ ①千葉県 (3位) ②北海道 ③茨城県 (2位)

30 「高野豆腐」はある山で生まれたと言われている。どこ？ ①富士山 ②北岳 ③高野山

31 「鯖」の漁獲量が日本で1番多いのは？ ①茨城県 ②長崎県 ③静岡県

32 「チンゲンサイ」の生産量が日本で1番多いのは？ ①茨城県 ②静岡県 ③愛知県

33 「レモン」は何科？ ①レモン科 ②みかん科 ③りんご科

34 7月の「七夕汁」に入っていた麺は？ ①そうめん ②うどん ③ちゅうかめん

35 「きゅうり」は何野菜？ ①春野菜 ②夏野菜 ③冬野菜

36 「すいか」の生産量が日本で1番多いのは？ ①山形県 (3位) ②熊本県 ③千葉県 (2位)

37 「うどん」は、どこから日本にきた？ ①中国 ②韓国 ③台湾

38 「卵」の生産量が日本で1番多いのは？ ①茨城県 ②鹿児島県 (2位) ③岡山県 (3位)

39 「しょうが」はどの部分を食べている？ ①茎 ②花 ③根

40 「もやし」と仲間なのは？ ①しめじ ②えだまめ ③はくさい

給食費について

学年	月額
1・2年生	4,370円
3・4年生	4,640円
5・6年生	4,900円

※払込手数料として1回につき10円の手数料がかかります。

来月は、**10月6日(木)**が口座振替日です。
(再振替日は、10月20日(木))

野菜たっぷり

カレンダーについて

夏休み中に取り組んでいただき、ありがとうございます！
たくさんのご応募をいただいております。
応募期限は**9月22日(木)**ですので、
まだお手元にある方は、担任まで
ご提出ください！



えだまめが成長すると大豆になります。
きなこは大豆を粉にしたものです。大豆は変身上手なので、
とうふ以外にもこんな食べ物に変身します！

1学期の食育活動報告

1・2年生→とうもろこしの皮むき



住吉小みんなの分と、田無二中のお兄さんお姉さんの分を全部むいてくれました。ありがとう！教室が甘い香りに包まれて、食べる前から楽しみだったね。

3年生→そら豆のさやむき



「そら豆のさやってすごいね！」
1人1人、様々な発見があったようです。
一生懸命、笑顔で手伝ってくれてありがとう！

本校のホームページでは…

- 給食の写真と給食指導資料（きょうのこんだて）の掲載
 - 保護者の皆様から寄せいただいた“給食レシピ”の紹介
 - SDGsについての情報発信
- などを行っておりますので、ぜひご覧ください！



めぐみちゃんメニュー 本校からは4名のメニューが採用されました！

「めぐみちゃんメニュー事業」とは、市内の小・中学生が西東京市産の農産物を使用した料理を考案し、市内の飲食店がメニュー化することで、地産地消や経済活動を活性化させることを目的とした事業です。
本校からは、4-1高遠ひまりさん、4-2根本裕介さん、5年生児童、6年生児童のメニューが採用されましたのでご紹介します！

4-1 高遠ひまりさん
野菜チーズハンバーグ



4-2 根本裕介さん
野菜いっぱいジャージャー麺



5年生児童
野菜盛りだくさんのカレーパン



6年生児童
西東京野菜のポテトクリームコロッケ



ホームページでは写真をカラーで見ることができます！

9月のきゅうしょくもくひょう ▶ じばやさいについてしよう

9/1 防災の日

～おすすめの備蓄食品～

主食（炭水化物を多く含むもの）
米、もち、即席めん、乾めん、バックご飯、シリアル

副菜・その他
漬物、ジュース、LL牛乳、乾燥わかめ、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

主菜（たんぱく質を多く含むもの）
シチュー、レトルトカレー、レトルト食品、肉、魚、大豆、肉・魚・大豆の缶詰

家族の状況に応じて用意する物
アレルギー対応食品、おかゆ、介護食品、離乳食、ミルク、にゅうじょう乳児用ミルクなど



1人1日3ℓを目安に、3日以上
「水」は、生きるために欠かせません。
飲料水と調理用水として1人1日3ℓを目安に3日以上あると安心です。

～今月の旬の食材～



～今月の地産地消～

西東京市の農家さんから購入しています！

7月の主な食材の産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
精白米	新潟県	赤パプリカ	山形県	セロリ	長野県
赤魚（あかうお）	アラスカ	いんげん	千葉県	だいこん	北海道
ししゃも	カナダ	えのき	長野県	玉ねぎ	兵庫県
ちりめんじゃこ	兵庫県・瀬戸内	おくら	沖縄県	チンゲンサイ	千葉県
いか	青森県	かぼちゃ	神奈川県	とうがん	愛知県
おかか	静岡県・九州	きくらげ	大分県	トマト	秋田県
豚肉	千葉県・茨城県	きぬさや	北海道	ながねぎ	茨城県
鶏肉	宮崎県	黄パプリカ	山形県	なす	栃木県
卵	青森県	キャベツ	長野県	にら	茨城県
ベーコン	群馬県	きゅうり	埼玉県	人参	千葉県
黄桃缶	山形県	グリーンピース	北海道	にんにく	青森県
河内晩柑	熊本県	コーン	北海道	ピーマン	茨城県
小玉すいか	神奈川県	ごぼう	鹿児島県	もやし	群馬県
バナナ	フィリピン	しいたけ	九州・四国		
プラム	山形県	じゃがいも	静岡県・長崎県		
みかん缶	九州・香川県	しょうが	高知県		
レモン	高知県	ズッキーニ	群馬県		

