



給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養士
令和3年10月29日

日が短くなってきて、冬が近づいているのを感じます。朝晩の冷え込みも厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。さて、11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



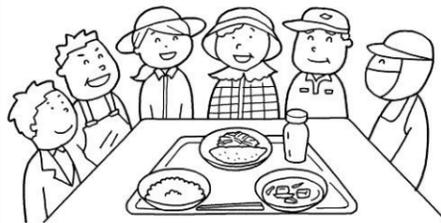
いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

給食はいろいろな人に支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

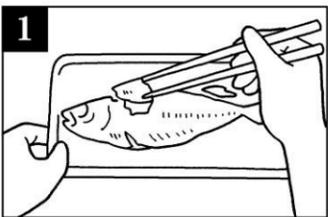
その言葉がうれしい



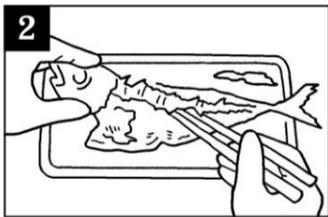
焼き魚の食べ方



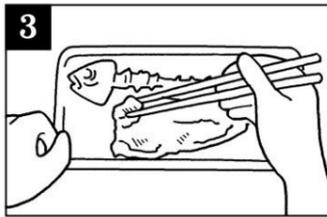
24日(水)の給食は、「さんまの塩焼き」です。いつもの給食の魚と違い、大きな骨があって食べにくいかもしれませんが、食べ方の頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。勉強にもなります。ぜひ、お家でも練習してみましょう。



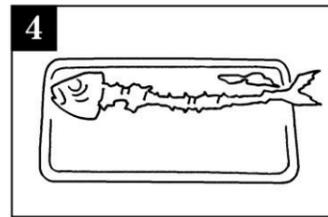
1 背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



3 頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。



4 食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。



「和食」を見直そう!

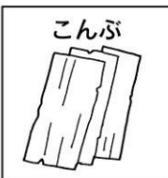


11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

★市内共通献立について★

西東京市栄養士連合会では、「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。



献立名は、【たっぷりキャベツのホイコーローどん】です。谷戸第二小学校では、2日(火)に地場産のキャベツを使用して作る予定です。楽しみにしていてください!

農産物キャラクター「めぐみちゃん」

★11月の給食費引き落としは 8日(月) です。

再引き落としは 19日(金) です。

未納とならないように、前日までに残額のご確認をお願いいたします。

	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
10月の主な食材料の産地	米	新潟県	にんじん	北海道	ごぼう	青森県	なす	栃木県
	豚肉	群馬県	玉ねぎ	北海道	かぼちゃ	北海道	れんこん	茨城県
	鶏肉	岩手県	長ねぎ	秋田県	ほうれん草	群馬県	パセリ	長野県
	ししゃも	アイランド	大根	北海道	小松菜	西東京市・埼玉県	赤・黄色ピーマン	山形県
	ちりめんじゃこ	宮崎県	キャベツ	長野県	ブロッコリー	長野県	ピーマン	茨城県
	えび	インドネシア	にら	茨城県・栃木県	しょうが	高知県	ぶどう	長野県
	いか	ペルー	セロリ	長野県・山形県	にんにく	青森県	カリフラワー	長野県
	さば	ノルウェー	もやし	栃木県	きゅうり	秋田県・千葉県	かき	新潟県
	じゃがいも	新潟県・北海道	里芋	埼玉県	さつまいも	千葉県・徳島県	みかん	熊本県