

給食だより

11月

西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養士
令和4年10月31日

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時期になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などが一段とそのおいしさを増してきます。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。これからの季節は朝起きるのがつらくなりますが、寒い時こそゆとりをもって起き、温かい朝食を食べて体を温めて登校しましょう。

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

食べ物はもとも生き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。

食事のあいさつをしよう



ごちそうさまの前に…

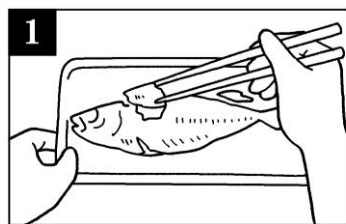


最後のひと粒までおいしく味わえるといいですね。

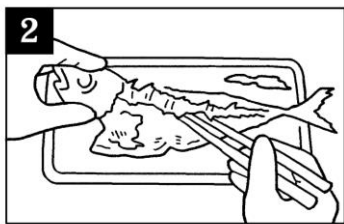
焼き魚の食べ方

24日(木)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

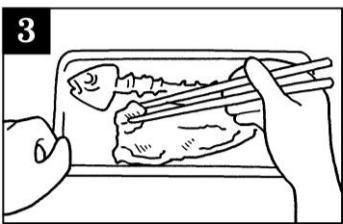
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。の勉強にもなります。ぜひ、お家でも練習してみましょう。



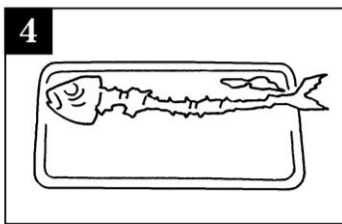
1 背びれや胸びれを取り、血の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



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 頭と中骨は血の奥に置き、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、血の奥にまとめておきます。



11月7日～11月18日 読書週間「おはなし給食」



「おはなし給食」では、本に出てくる料理や本の内容に関連するような料理を提供していますが、今回はみなさんからリクエストのあったものを作ります。リクエストをたくさんいただいたため2週間では提供しきれないので、11月と12月を通しておはなし給食を実施します。残念ながら給食室で作るのが難しいものもありましたが、可能な限り作ってみるのでお楽しみに！ここでは、リクエストのあった本を紹介します。

- うにかえったガラゴ ■しりとリエほん らいおんレストラン ■ルルとララのスイートポテト
- こまったさんのシチュー ■ぎょうれつのできるレストラン ■14ひきのかぼちゃ ■ぐりとぐら
- お昼の放送の時間です ■ハリー・ポッター ■わかったさんのドーナツ ■からすのパンやさん
- スパゲッティ大さくせん ■包丁を使わないで作るごはん ■赤毛のアン ■世界の市場

★11月の給食費引き落とし日★

引き落とし日は 8日(火)、再引き落とし日は 21日(月) です。

- ◆4年3組は、9月の学級閉鎖による返金2回分を差し引いた額を引き落とします。
 - ◆9月29日の給食試食会に申し込まれた方は、その際の給食費308円も引き落とします。
- 事前にお伝えしたとおり、欠席された方も引き落としをさせていただきますのでご承知おきください。

★市内共通献立について★

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、【キャベツのわふうスパゲティ】です。谷戸第二小学校では、29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」

	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	長ねぎ	山形県	かぼちゃ	北海道	栗	熊本県・大分県
	鶏肉	岩手県	大根	北海道	ほうれん草	群馬県	なめこ	長野県
	えび	インドネシア	キャベツ	群馬県	小松菜	西東京市	まいたけ	群馬県
	さんま	台湾	かぶ	青森県	ブロッコリー	北海道	ブルーベリー	埼玉県
	真鯛	愛媛県	れんこん	茨城県	しょうが	高知県	なし	栃木県・新潟県
	にぎす	島根県	セロリ	長野県	にんにく	青森県	かき	西東京市
	玉ねぎ	北海道	もやし	栃木県	きゅうり	千葉県	りんご	長野県
	じゃがいも	新潟県・北海道	里芋	千葉県・埼玉県	さつまいも	千葉県	ぶどう	長野県