



# 11月給食だより



西東京市立谷戸第二小学校

校長 鈴木 優介

栄養教諭 根本 紀子

令和5年10月27日

木の葉が色づき、深まる秋を感じる時季となりました。これからの季節は朝、起きるのがつらくなりますが、寒いときこそゆとりをもって起き、あたたかい朝食をとりましょう。また、朝・晩といっそう肌寒くなるため、体調管理が難しいですが、美味しく食べてしっかり栄養をとり、運動と睡眠を確保し健康に過ごしましょう。

## 11月8日 いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない...ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。



## 和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味しています。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

### ～給食で物語に出てくる料理を食べよう～ 食欲の秋と読書の秋をドッキング!

物語に出てくる料理を食べてみたいと思ったことはありませんか？  
絵本にちなんだ料理や材料を使った料理を実際に給食で食べましょう！  
さて、何ページに載っている料理でしょうか。  
読んだことのある人は、場面を思い出せるでしょう。  
まだ読んでいない人はぜひ読んでみましょう。

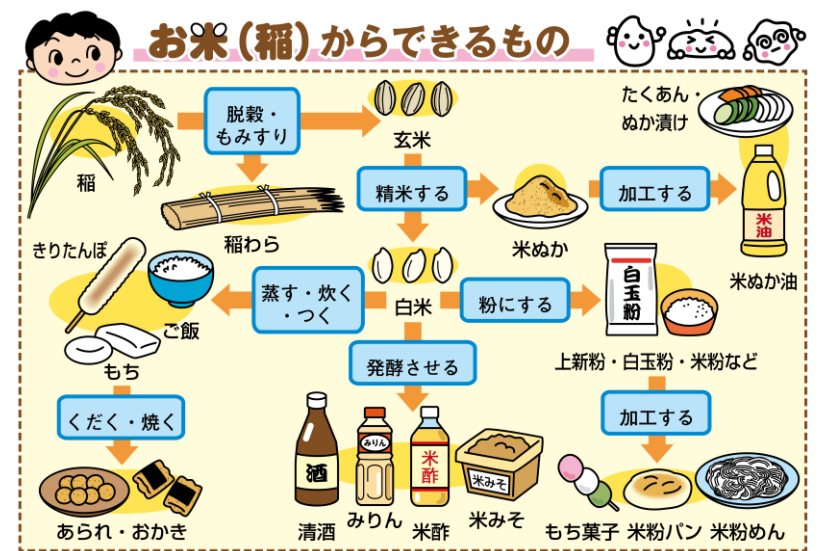


- 11/1 (水) 「からすのてんぷらやさん」・・・かきあげ 作/かこさとし 偕成社
- 11/10(金) 「ぜったいたべないからね」・・・さかなのフライ 作/ローレン・チャイルド 訳/木城京 フレーベル館
- 11/13 (月) 「豆はとってもすくねもの」・・・まめサラダ 総監修/吉田よし子 岩崎書店
- 11/17 (金) 「ひみつのカレーライス」・・・ひみつのカレーライス 作/井上荒野 絵/田中清代 アリス館
- 11/30(木) 「くまのがっこう (ジャッキーシリーズ)」・・・おいもシチュー、ベリーのもりマフィン 絵/あだちなみ 文/あいはらひろゆき フロンズ新社

## お米のおはなし



新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。



## 給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」とは、地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことです。食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

### 大根の和風ポトフ

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【大根の和風ポトフ】です。地場産の大根やにんじん、キャベツ、小松菜を使用します。楽しみにしていてください!

### ～姉妹都市・友好都市メニュー～

西東京市は、山梨県北杜市、千葉県勝浦市、福島県南会津郡下郷町が姉妹都市・友好都市です。姉妹都市や友好都市とは、文化的な交流や親善を目的とした地域のつながりのことです。10月は友好都市：山梨県北杜市の「ほうとう」を給食で食べました。11月は好都市「勝浦市」のご当地メニュー、鯉にパン粉をつけて揚げた「勝運(かつん)カツ」を紹介します。勝浦市は千葉県の南東部にある、太平洋に面した漁業が盛んな市で、鯉の水揚げ量は関東一を誇ります。



### めぐみちゃんメニュー

産業振興課では、地産地消(地域で生産されたものがその地域で消費されること)を推進する「めぐみちゃんメニュー事業」の一環で、市内小中学校の児童生徒から、市内産農産物を使用したメニューを募集し、市内の飲食店で商品化して期間限定で販売をする予定です。今月の給食では、谷戸第二小学校のたくさんの応募メニューの中から、「にしとうきょうスープ」を実施します。料理に使用している野菜はできるだけ西東京市で採れたものを予定しています。



#### ごはんはどっち?

#### 保存の知恵

食器が正しくおいているか、確認しましょう。

昔からの食文化を感じて大切に味わいましょう。

	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・茨城県	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	秋田県	かぼちゃ	新潟県	はくさい	長野県
	鶏肉	岩手県	大根	西東京市・北海道	ほうれん草	群馬県	ピーマン	茨城県
	かつお	静岡県	キャベツ	西東京市・群馬県	小松菜	西東京市	にら	茨城県
	さば	北海道	かぶ	青森県	ブロッコリー	北海道	ブルーベリー	西東京市
	にぎす	島根県	れんこん	茨城県	しょうが	高知県	なし	長野県
	ほたて	北海道	セロリ	長野県	にんにく	青森県	かき	和歌山県
	玉ねぎ	北海道	もやし	栃木県	きゅうり	千葉県	りんご	青森県
	じゃがいも	北海道	里芋	千葉県	さつまいも	新潟県	みかん	愛媛県