



給食だより

令和4年10月31日
中野区立武蔵台小学校
校長 若菜 康史
栄養士 森田 真菜美

今月の給食目標は、「感謝の気持ちで食事をしよう」です。食事の挨拶の意味や、給食ができるまでについて、子どもたちに伝えていきたいと思います。

食事の挨拶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て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ございますという意味です。



11月24日は

和食の日



「和食 日本人の伝統的な食文化」



は、ユネスコ無形文化遺産に登録さ



れています。日本には、多様な自然や食文化があります。和食や



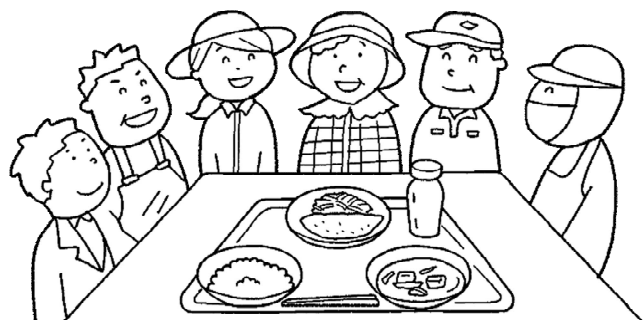
日本人の伝統的な食文化の大切さ



について考え、未来に伝えていきましょう。

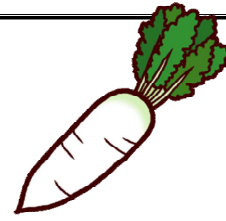


給食はいろいろな人に
支えられています



学校給食は、調理員さんをはじめ、農家さんや漁師さんなどの生産者さん、運送業者さんなどの力によって、私たちのもとに届けられています。食するときには、食事ができるまでに多くの人が関わっていることを思い出してみましょう。

11月の献立紹介



1日（火）と8日（火）は「たてわり青空給食」

給食室で作ったご飯やおかずをお弁当箱に詰めて、たてわり班ごとに食べます。

11日（金）東京都産野菜「大根」

東京都産の大根を使って、ツナおろしスパゲティを作ります。大根おろしをゆっくり炒めて甘みを引き出し、ツナと炒めてしょうゆで味付けした和風のスパゲティです。

14日（月）江戸東京野菜「大蔵大根」

大蔵大根は、江戸時代、おもに世田谷区で栽培されていた大根です。一般的に流通している青首大根よりも病気に弱いのですが、味がよく、青首大根の2倍ほど大きく育ちます。八王子市にある「とうきょう元気農場」で栽培された大蔵大根を使って煮物を作ります。

17日（木）東京都産野菜「さつまいも」

東京都産のさつまいもで大学芋を作ります。ひよこ豆の素揚げを混ぜた、少し変わった大学芋です。ひよこ豆が入ることで、かみごたえと栄養価がアップします。

18日（金）郷土料理「青森県」

せんべい汁は、具だくさんのだし汁に小麦粉でできた「かやきせんべい」を割り入れて煮込んで作ります。

28日（月）世界の料理「スウェーデン」

オーブンで焼いた肉団子にクリームソースをかけるスウェーデン風のミートボールを作ります。

11月8日は いい歯の日

生涯にわたって口から
おいしく食べるためには、
丈夫な歯が必要です。食後
の歯みがきをして、歯の
健康を保ちましょう。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の
予防になります。また、子どもの頃からよくか
んで食べる習慣を身に付けておくと、将来の



歯や口の健康にもつながりま
す。かみごたえのあるものを
食べて、よくかむ習慣をつけ
ましょう。