



# 給食だより

令和5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、食事ができるまでについて、ご家庭でも話題にしていただければと思います。

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

食べ物はもともと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



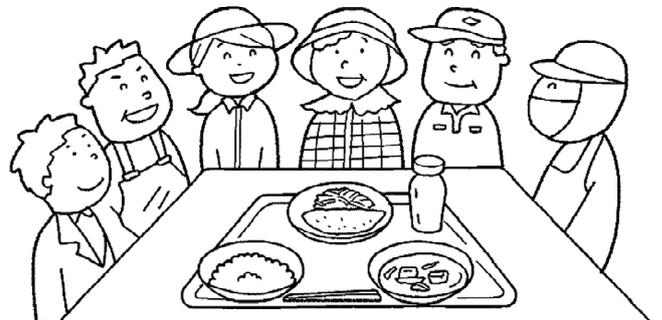
「和食 日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産

に登録されています。日本には、多様で豊か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。

# こんだてしょうかい 11月の献立紹介

8日(水) たてわり青空給食

給食室で作ったご飯やおかずを詰めたお弁当を持って、校庭でたてわり班ごとに食べます。

14日(火) 手作りまるパン

給食室で手ごねのパンを作ります。朝早くから生地をこねたり発酵させたり、パン作りは手間と時間がかかりますが、おいしく食べてもらえるように心を込めて作ります。

16日(木) 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」でとれた大蔵大根を使って煮物を作ります。

17日(金) 郷土料理 秋田県



ハタハタは秋田県の魚で、秋から冬にかけてたくさんとれます。ほくほくした白身の小さな魚です。骨も柔らかいので、丸ごと食べられるようになら揚げにします。きりたんぼ汁は、秋田県の代表的な郷土料理である「きりたんぼ鍋」風の汁物です。鶏のだしで白菜やねぎ、ごぼうなど旬の野菜を煮込み、きりたんぼを入れて食べます。

28日(火) 世界の料理 スペイン

パエリアは、お米と一緒に野菜や魚介類、お肉などの具材とサフランを炊き込んで作る料理です。ソパデアホは、スペイン語でにんにくのスープという意味で、堅くなったパンや卵を入れて作るカスティージャ地方の料理です。給食ではパンの代わりにパン粉を使います。

## 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。

