

11月給食だより

令和7年 11月号
江戸川区立春江小学校
学校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

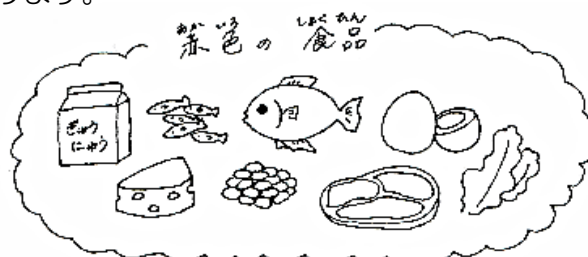
ひく はや あき ふか かん きょう ひ こ きび
日暮れが早くなり、秋の深まりを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。
た。インフルエンザやノロウイルスも流行する時期です。こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。

《 今月の栄養目標 》



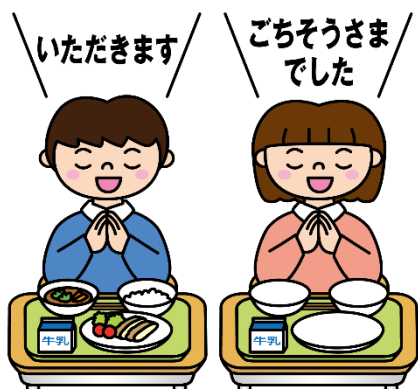
ち にく あか しょくひん た
血や肉になる赤の食品を食べましょう

あかい しょくひん からだ しょくひん
赤色の食品は体をつくる食品です。血や肉、骨をつくりま



実りの秋 食べ物を大切にいただきます

こうてい きぎ いろ ひ ひ あき ふか かん むかし に
校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日
本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さま
ざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、
11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は
「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たたく
さんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいた
きましよう。



11月17日(月) 小松菜一斉給食

小松菜は江戸川区の特産品です。江戸時代の将軍が、江戸川区の小松川の名前をとって「小松菜」と名付けたといわれています。

この日は、江戸川区の小・中学校に無償で小松菜が届けられます。地域で作られたものをその地域で消費する「地産地消」を促すために、小松菜を使った瑞江地区共通献立を用意します。

《献立》

- ・小松菜ごはん
- ・しいたけ入りつくね焼き
- ・キャベツのごま和え
- ・小松菜のみそ汁



11月20日(金)

みんなの給食SDGs／和食の日

SDGsとは、地球上のさまざまな問題を解決するための17の目標のことです。その目標の中には、残菜を減らし地球環境を守ることや、誰もが安心して食べられる食料を用意することなど、学校給食でも出来ることがあります。11月20日の給食では、人参の皮を剥かずに使用したり、皮付きりんごを用意し、食材の無駄を減らす取り組みをします。

また、11月24日は和食の日です。和食から日本の食文化や健康的な食生活を知ることは、SDGsの目標達成にもつながります。

11月28日(金) 宮城県の郷土料理

《油麴丼》

油麴は、グルテン(小麦粉と水を練って洗い流した際に出来るもの)に小麦粉を加え、棒状にして油で揚げたものです。油麴丼は、宮城県の旅館の女将が考案した料理で、全国的にも知られています。

《臭汁》

宮城県は、日本の中でも大豆の生産量が多い地域です。その大豆をすりつぶし、野菜などの臭とともに煮込んだ、みそ仕立ての汁物です。

11月29日(土) 世界の料理・ドイツ

《ヒューナーフリカッセ》

ドイツの家庭などで親しまれている、鶏肉を使ったクリーム煮です。ご飯にかけたり、添えたりして食べるのが一般的です。

《プラートカルトフェルン》

一口サイズのじゃがいもを、油を使ってじっくり焼いたシンプルな料理です。じゃがいもの生産量が多いドイツで親しまれています。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく
並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心をこめて言いましょう



箸を正しく使
いましょう



地域に伝わる郷土
料理や行事食を味
わってみましょう

