

11月給食だより

令和 7 年 10 月 31 日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
栄養教諭 大田 奈津紀

11月の給食目標

感謝の気持ちで食事をしよう

11月23日は、勤労感謝の日です。私たちが毎日生活できるのは、数多くの人たちの働きがあるからです。みなさんが食べる、1食の給食も、多くの方々の協力や苦労があってできています。食事があることを当たり前と思わずに、毎日の食生活を通して、みんなで食べられることへの感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。

農家さん

野菜や果物などを育てています。

畜産農家さん

牛や豚などを飼育しています。

《給食に関わる人々》

配送業者さん

食材の配送をします。

漁師さん

漁に出て魚を取ったり、養殖をしたりしています。

栄養教諭・栄養士

献立を立て、食材の発注をします。

調理員さん

給食を作ります。

「いただきます」は、命への感謝

自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表します。

「ごちそうさま」は人々への感謝

食材を作ってくれたことへの感謝、調理してくれたことへの感謝など、食にまつわる全てへの感謝が含まれています。

お子様が苦手な食べ物を克服するきっかけとして、これだけ多くの人に関わっていることを知り、一口でも挑戦するきっかけになったら嬉しいです。

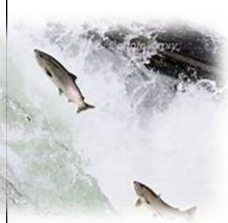
十三夜&教科コラボ給食について

十三夜は、十五夜に次いで美しい月とされていて、栗や豆の収穫期に当たるため、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。十三夜の月は満月になる前なので少し欠けています。欠けた月も美しいと称えるところに、昔の日本人の豊かな感性を感じますね。また、十五夜と十三夜の片方しか月見をしないと「片月見（または片見月）」として縁起が悪いという言い伝えもあるそうです。給食では、今年の十三夜である2日（日）がお休みのため、4日（火）に「栗入り五目ごはん」と「江戸ちゃん白玉」を出します。また、この日は教科コラボ給食として、4年生の「ごんぎつね」に出てくる“栗”、松茸の代わりに“しめじ”を使った給食を出します。これらは、ごんが兵十のために届けた食材です。私自身も4年生の時に読んで、ごんの思いとごんの思いに気がついた時の兵十の気持ちに涙しました。



サケの日給食

「鮭の日」は、鮭の字のつくりである「圭」を分解すると「十一十一」になることから、11月11日が記念日として選ばれました。鮭の日が制定された背景には、鮭の栄養価や食文化としての重要性を広く伝えるという目的があります。特に新潟県村上市は鮭の名産地として有名で、地元の文化としても深く根付いています。鮭はその栄養価の高さから、健康志向の高まりと共に注目を集めています。アミノ酸は体の基礎を作る重要な成分であり、コラーゲンは美肌効果があります。また、ビタミン類も豊富で、健康維持には欠かせない食材です。こうした背景から、鮭の日は健康促進と食文化の普及を目指して制定されました。給食では11日(火)に「サケの塩焼き」を出します。



小松菜一斉給食について

こまつなくん



11月18日(火)は、小松菜一斉給食の日です。この取り組みは、子どもたちが食環境や農業への理解を深めるきっかけとなることを願って行われていて、小学生は1人30gの小松菜がJA東京スマイルより無償で提供されます。小岩地区(小学校9校、中学校4校)では、毎年栄養教諭・栄養士が考案した共通のメニューを実施しています。今年はこまつなごはん、小松菜つくね焼き、小松菜のマヨネーズおかかあえです。この日をきっかけに、地産地消の良さを改めてお子様と話してみてください。

いい日本食の日について

11月24日(月)は、「1124」とかけて「和食の日」です。ユネスコ無形文化遺産にも登録されている世界に誇る和食。和食の「たくさんの食材とその味わいを生かした調理法」「栄養バランスの良さ」「四季を生かした盛りつけと器」「行事食や自然の恵みに感謝する心」という特徴が、世界にも認められました。給食では、24日(月)はお休みため、25日(火)に、ごはん、じゃことひじきのふりかけ、サバの文化干し、白菜の煮浸し、すまし汁、みかんを出します。この日をきっかけに、改めて和食の良さを知り、日々の食生活に生かしていただけたら嬉しいです。



開校記念給食について

12月1日(月)は、西小岩小学校の開校記念日です。西小岩小学校は昭和11年の12月1日に開校し、今年で89周年となります。長い歴史のある西小岩小学校の記念日をみんなで祝いましょう!この日に合わせて給食では、11月29日(金)にお祝い献立として、祝いずし、牛乳、鶏肉のから揚げ、豆腐とえのきの汁、セレクト給食でいちごタルトかみかんタルトを出します。



今月の給食

旬の食材 魚:サケ ししゃも など 穀類:新米 野菜:ごぼう キャベツ れんこん ブロッコリー 大根 など
果物:みかん など

行事食 十三夜給食・教科コラボ給食:栗入り五目ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそばろ煮 江戸ちゃん白玉
(4年 国語科 ごんぎつね)

鮭の日:ひじきと大豆のごはん 牛乳 サケの塩焼き キャベツとエノキのおひたし さつま汁

いい歯の日:麦ごはん 牛乳 アジとれんこんのつくね焼き カミカミサラダ 田舎汁 みかん

音楽会:きな粉揚げパン 牛乳 ABC スープ コーンサラダ クッキー

小松菜一斉給食:小松菜ピリ辛チャーハン 牛乳 小松菜揚げぎょうざ 五目スープ

和食の日:ごはん じゃことひじきのふりかけ 牛乳 サバの文化干し 白菜の煮浸し すまし汁 みかん

開校記念給食&セレクト給食:祝い寿司 牛乳 鶏肉のから揚げ 豆腐とえのきの汁

いちごタルト または みかんタルト