

11月給食だより

令和8年10月30日
江戸川区立西小岩小学校
校長 小林 美弥子

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。私たちが毎日生活するためには、数多くの人たちの働きがあります。学校で食べる給食も、多くの方々の協力や苦労があってできています。この日をきっかけに、食事があることを当たり前だと思わずに、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。

配送業者さん

食材の配送をし
ます。

《給食に関わる人々》

漁師さん

魚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。

文化の日給食について



11月3日は文化の日です。文化の日には、人の役に立つような研究をし、みんなを楽しませてくれるような美しい芸術を生み出した人に、国から文化勲章が送られます。給食では、文化の日給食として、開化丼を出します。開化丼は、関西では「他人丼」とよばれていて、江戸時代まで普通には食べられなかった肉と、明治初期の文明開化で日本に入ってきた玉ねぎを使ったことから、そのよび名がつきました。開化丼も他人丼も鶏肉の代わりに、豚肉や牛肉を使って、卵でとじた丼物のことです。今回は豚肉を使用して作ります。

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9日(月)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17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。今年は小松菜フランス、小松菜のコールスロー、小松菜シチューなどを出します。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」(いいにほんしょく)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)に、ごはん、じゃこことひじきのふりかけ、サバの塩焼き、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90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、クッキーを出します。



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 文化の日給食:開化丼 牛乳 ごまあえ 根菜のみそ汁

いい歯の日: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

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

小松菜一斉給食:小松菜フランス 牛乳

鱈のトマトソースがけ 小松菜のコールスロー 小松菜シチュー

和食の日:ごはん じゃこことひじきのふりかけ 牛乳 サバの塩焼き 白菜の煮浸し すまし汁 みかん

開校記念給食:祝い寿司 牛乳 鶏肉のから揚げ 豆腐とえのきの汁 クッキー

セレクト給食:小松菜ビスキュイパン or 紅茶メロンパン カントリーサラダ コーンチャウダー