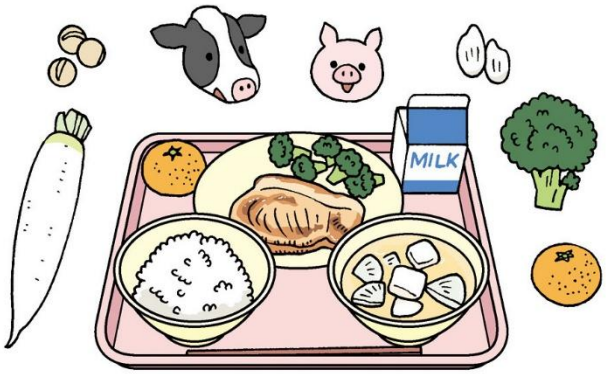
MIRAI SCHOOL いたばし

# 11月 給食だより

令和８年１１月２日
板橋区立志村第二小学校
校長　木村高一郎
栄養士　阿部愛美

秋の深まりを感じる季節となりました。朝・夕と日中の気温の変化に体調をくずしやすい時期です。体調管理をしっかりし、色の濃い野菜でビタミンA、淡色野菜や柑橘類のくだものでビタミンCをたっぷりとって、カゼをひかないように気をつけましょう。

## 11月23日は勤労感謝の日 感謝して食べよう！




わたしたちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。わたしたちは、こうした生き物の命をいただいて、自分の命を養っているのです。そして、学校給食は、たくさんの人たちがかかわってつくられています。その人たちに感謝して、給食をいただきましょう。

### 生産する人



農作物や水産物、畜産物などをつくったり、とったりしてくれます。

### 運んでくれる人



給食をつくる学校や給食センターまで、農産物などをトラックなどで運んでくれます。

### 献立作成・調理する人



栄養士の先生は献立を考えてくれます。また給食は調理員さんたちがつくってくれます。

©少年写真新聞社2026

## 食事中の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

### おわんの持ち方



４本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。




こんな姿勢になっていませんか？

## 10月の給食から










**ぐりとぐらとすみれちゃんより**

かぼちゃをつかって、かぼちゃコロッケ、かぼちゃむしぱんをつくりました🎃

どちらもかぼちゃのあまさが引き立ち、おいしく食べられました♪





**お絵かき食パンで給食もアートに🎨**

展覧会当日は、いちごジャムとマーガリンを使って、食パンにお絵かきをしました♪

## 11月の献立から



### 6日(金)運動会おうえん給食

11月7日(土)の運動会に向けたおうえんメニューです。

おいしく食べて、パワー全開でがんばれるように「チキンカツサンド」、大人気の「ABC マカロニスープ」を作ります。しっかり食べて、元気に当日をむかえられることをねがっています。

### 12日(木)図書コラボ給食

11月10日～25日は読書旬間です！今月も本の中に出てくる料理を給食でつくります。

『わかったさんのスイートポテト』 寺村 輝夫/企画・原案 永井 郁子/絵・著 2024年(あかね書房)

人気児童書シリーズ「わかったさん」の33年ぶりとなる新シリーズ『わかったさんのあたらしいおかしシリーズ』の第1巻です。クリーニング屋を営む主人公の「わかったさん」が、配達の途中でサツマイモほりを手伝います。その後、スイートポテトを食べたいという「ヤーぼっちゃん」のために、あっちこっちへ奔走するお話です。

給食ではこの物語でわかったさんが作るスイートポテトを再現します。

他にも「ルルとララのスイートポテト」にもスイートポテトが登場します。

「わかったさん」も「ルルとララ」も志村二小の図書室に取りそろえてあるので、ぜひ読書も楽しんでください。

### 20日(金)板橋ふれあい農園会給食：板橋区産大根のおろし丼

板橋区の食育推進事業のひとつとして、公費で購入した板橋区産の大根が納品されます。

