

11月給食だより



令和7年11月11日
板橋区立志村第六小学校
校長 渡邊 民雄

日が短くなり、冬本番が近づいてきました。空気が乾燥して、いろいろな感染症が流行する時期でもあります。生活リズムを整えて、体調をくずさないようにしましょう。



かんしゃ た
感謝して食べよう

11月23日は勤労感謝の日です

私たちの毎日の食生活は、食材となる生き物の命や、それを育てる人、運ぶ人、料理する人など、たくさんの人々の働きに支えられています。

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶には、それらの命や働きに対する感謝の気持ちがこめられています。

あらためて感謝の気持ちをもって、大切に食事をいただきましょう。



3日は文化の日です

～自由と平和を愛し文化をすすめる日～

5日の給食では、「寒ボラのもみじ焼き」と「菊花あえ」の行事食でお祝いしました。

また、1年生が給食のお手伝いとして、菊の花びら摘みを行いました。

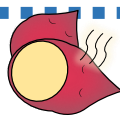
にち しちごさん
15日は七五三だっちい



こ 子どもの健やかな成長
を祝い、これからの健康
と幸せを願う行事



おやつをみなおそう



おやつ（間食）には、次の食事までの空腹をやわらげ、食事だけでは不足しやすい栄養素を補う役割があります。ヨーグルトやチーズ・果物・芋類などがおすすめです。

おやつを食べ過ぎて食事がきちんと食べられなくなるのは逆効果ですので、量と時間（かんき）に気をつけましょう。

甘いお菓子やスナック菓子なども、美味しくてつい食べ過ぎてしまわないよう、1回の量（りょう）やサイズ、食べる頻度（ひんどう）など、自分なりの目安（めやす）ができると良いですね。

☆☆今月の板橋ふれあい農園会給食☆☆

板橋区産の大根を使用した「板橋区産大根もち」だっちい！



が づ い つ か (11月5日) ねん 1年1～4組 きく はな 菊の花びらつみ

1年生が給食のお手伝いとして菊の花びらつみを行いました。とても手際が良く、楽しんで取り組んでいる姿が見られました。1年生からは、「にがてなやさいがおいしく感じました」、「またなにかたいへんなときは、いつでもおてつだいします」といった、たのしい声がたくさん聞こえました。また、他の学年からは「1年生がお手伝いした給食だから、チャレンジして食べる!」という声もありました。菊の花を給食で出せたこと、みんなに喜んでもらえたことは、1年生のおかげです。1年1～4組のみなさん、本当にありがとうございました!

はな 花びらは、おも 思ったより おお 大きいね!

しよくちやう 食用の菊を つか 使いました。



～できあがり～

さわると、ふわふわしているね!

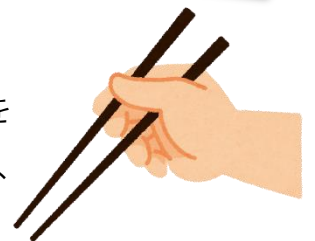
1枚ずつにつんだよ!

ちやうりいん 調理員さんからは かんしや 感謝されました。



づか れんしゅうこんだて ***はし使い練習献立***

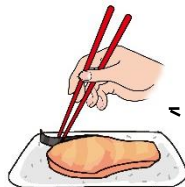
11月24日は、和食の日です。箸は、日本の食文化のひとつで、料理を上手につかんだり、きれいに食べたりするために使われてきました。そこで、今月の給食では、実際に給食を食べながらはし使いを練習します。



11日(火)～ごはんを
あつ 集める～
ごまごはん

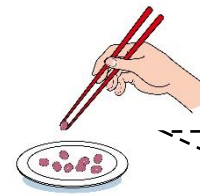


14日(金)～魚の皮を
はがす～
さけ ゆうあんや 鮭の幽庵焼き



ひだり かわ 左から皮をはがす

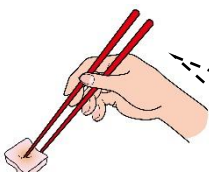
19日(水)～つまむ～



てっちゃん ビーンズ

1つぶずつつまむ

21日(金)～はさむ～
だんごじる いも団子汁



き 刺さないで「はさむ」

25日(火)～魚を切る～



さばのみそ煮

27日(木)～すくう～



たまごあんかけ うどん