

11月給食たより



令和8年11月2日
板橋区立舟渡小学校
校長 相澤紀夫
栄養士 名倉春香

日中は暖かい日もありますが、朝や夜は寒くなってきました。木枯らしが吹くなど、冬の足音が聞こえ始めてきます。今月は、展覧会もあります。十分な食事と睡眠を取り、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

今月の目標

～給食目標～

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、たくさんの方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。

～栄養目標～

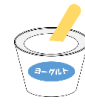
おやつをみなおそう！

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。



<おすすめのおやつ>

ヨーグルト、チーズ、果物、芋類(ふかし芋や焼き芋など)



おやつを食べ過ぎて、食事がきちんと食べられないと、栄養のバランスが偏ってしまうため、“量”と“時間”に気を付けましょう。

甘いお菓子やスナック菓子なども、美味しくついでに食べ過ぎたしまわないよう、1回の量やサイズ、食べる頻度など、自分なりの目安ができると良いですね。

2日(月)は文化の日の行事食

七穀わかめごはん、菊花蒸し、吉野汁

11月3日(火)は文化の日です。

文化の日は、みなさんが自由に学び、芸術や文化に親しんだりしながら、平和で豊かな社会をつくっていくことを大切にする日です。



13日(金)は七五三の行事食

赤飯、さばの照り焼き、

野菜の甘酢あえ、えのきと卵のすまし汁

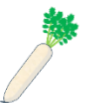
11月15日(日)は、七五三です。七五三は、子供の健やかな成長を祝い、これからの健康と幸せを願う行事です。



20日(金)は板橋ふれあい農園会給食

板橋区産大根の煮物

8～9月に種をまき、11月に1～2kgほどに成長したものを収穫します。今年は9月の長雨で生育が遅れ、育てるのが大変だったそうです。



鉄

鉄分強化献立

5日(木) 鉄ちゃんビーンズ

24日(火) 高野豆腐のそぼろ丼