

11月給食だより

令和 7年 10月 31日
板橋区立志村坂下小学校
栄養士

日が短くなり、冬本番が近付いてきました。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。

11月23日は勤労感謝の日です

私たちの毎日の食生活は、食料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。

今月の給食目標は、
感謝して食べよう



11月8日 「いい歯の日」



むし歯など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べることができるよう、よくかむことの大切さをあらためて考えてみましょう。

11月15日 「七五三」

七五三は、3歳、5歳、7歳の節目の子どもたちの成長をお祝いし、これからの健康と幸せを願う行事です。

給食では1日早く、黒米を使用した「古代米赤飯」の行事食でお祝します。



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、美味しくついで食べ過ぎてしまわないよう、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。



今月の生鮮食品の産地

品名	産地	品名	産地	品名	産地
にんじん	北海道	ピーマン	茨城	りんご	青森
玉ねぎ	北海道	かぶ	千葉	みかん	和歌山
赤パプリカ	茨城	さつまいも	千葉	夢オレンジ	愛媛
黄パプリカ	茨城	チンゲン菜	静岡	ラ・フランス	山形
しょうが	高知	ごぼう	青森	ししゃも	アイスランド
にんにく	青森	しめじ	長野	赤魚	アメリカ
もやし	栃木	エリンギ	長野	かれい	ロシア
青菜	茨城	えのきたけ	長野	ふか	千葉
きゅうり	埼玉	水菜	茨城	鶏肉	宮崎
長ねぎ	青森	大根	神奈川・東京	豚肉	埼玉
さやいんげん	鹿児島	白菜	千葉・長野	鶏ガラ	北海道
じゃがいも	北海道	パセリ	千葉	たまご	青森
キャベツ	群馬	セロリ	長野		

・牛乳（コーシン乳業）千葉県

・無洗米(国内産・令和6年度検査米使用) 銘柄米100% ※いずれも、農薬・化学肥料減少米。

※10月中旬からは、令和7年産米を使用。※変更があれば別途通知します。

★今月のリクエスト給食

今月より給食委員会でアンケート調査をした結果をもとに、皆さんが選んだ人気の献立を取り入れました。

- ① 4日(火)パン部門第1位 きなこ揚げパン ③21日(金)ご飯部門第1位 キムチチャーハン
② 7日(金)デザート部門第2位 サイダーポンチ

★ふれあい農園会給食

今月の食料は、板橋区産の「大根」です。生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋ふれあい農園会のみなさんが作ってくださった新鮮な大根を28日(金)に『板橋区産大根の煮物』にさせていただきます。



《区内一斉残菜調査週間のお知らせ》

区内の小中学校が一斉に、喫食率の向上と食品ロス削減のため、5日間残菜調査を行います。

坂下小では、11月20日(木)から11月28日(金)まで(※26日を除く)の5日間です。

無理をせず、自分のペースで「すきなもの」が1つでも増えるように食べてみましょう。