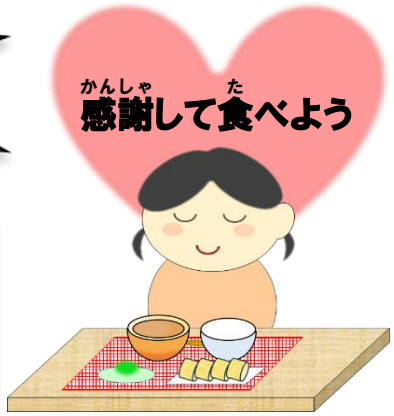
11月給食だより

令和 8年 10月 30日
板橋区立志村坂下小学校
栄養士

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。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。

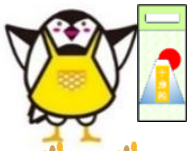
11月23日は勤労感謝の日です



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。



11月3日「文化の日」

古くから受け継いできた文化です。

給食では、「文化の日」を和食の行事食でお祝いします。

「菊花蒸し」は、肉団子の周りにとうもろこしをまぶして、秋の花の菊に見立てた料理です。

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2日早く、「五目ちらし寿司」の行事食でお祝いします。

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。

＜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。

板橋区 食育キャラクター いたばちぃ



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	シャインマスカット	長野
玉ねぎ	北海道	ブロッコリー	北海道		
万能ねぎ	福岡	大根	青森	みかん	愛媛
赤パプリカ	韓国	さつまいも	千葉	夢オレンジ	愛媛
黄パプリカ	韓国	チンゲン菜	茨城	ラ・フランス	山形
しょうが	高知	れんこん	茨城	りんご	長野
にんにく	青森	しめじ	長野	めばる	アラスカ
もやし	埼玉	エリンギ	長野	かれい	アラスカ
青菜	茨城	えのきたけ	長野	さば	ノルウェー
きゅうり	埼玉	にら	茨城	にぎす	富山
長ねぎ	青森	ごぼう	青森	豚肉	埼玉
さやいんげん	千葉	白菜・パセリ	長野	鶏ガラ	北海道
じゃがいも	北海道	しそ葉	千葉	たまご	青森
キャベツ	埼玉	セロリ	長野	鶏肉	宮崎

・牛乳(コーシン乳業)千葉県
・無洗米(国内産・令和7年度検査米使用)銘柄米100% ※いずれも、農薬・化学肥料減少米。
※11月からは、令和8年度に千葉県でとれた無洗米『ふさこがね』、『ふさおとめ』を使用。
いずれも、農薬・化学肥料減少米。

★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。おたのしみに！！

① 5日(木)パン類第1位　きなこ揚げパン
② 6日(金)おかず類第2位　フレンチポテト/デザート類第1位　サイダーポンチ
③ 13日(金)ご飯類第3位　五目ちらし寿司
④ 16日(月)ご飯類第1位　キムチチャーハン

★今月のふれあい農園会給食

今月の食材は、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 **20日(金)**に**『板橋区産大根の煮物』**にしていただきます。

