

# 11月給食だより



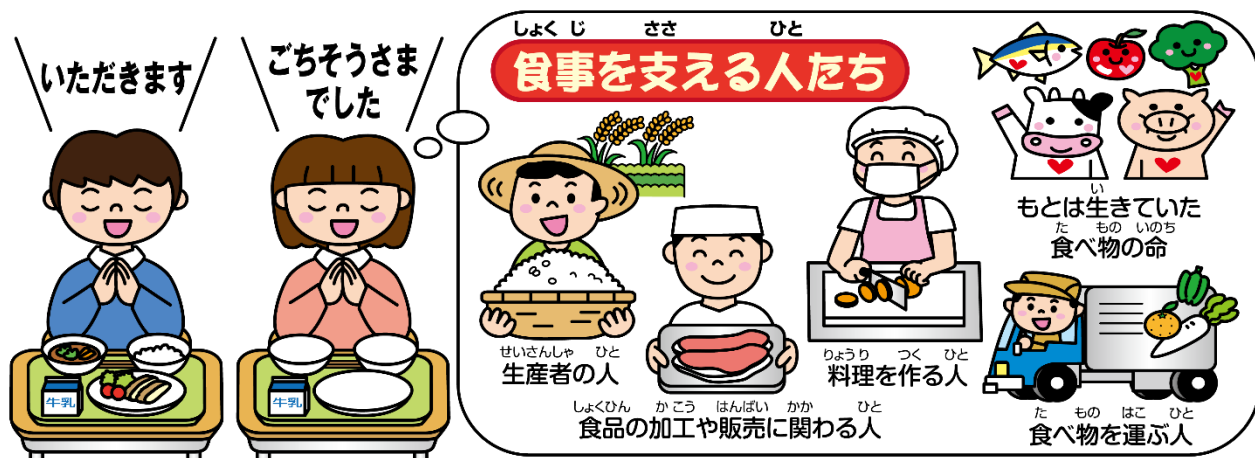
令和7年10月31日  
板橋区立緑小学校

日が短くなり、日に日に秋が深まってきたことを感じます。朝晩は寒くなってきたので適度な運動と十分な睡眠を心がけ、食事に気を付けて、気温の変化に負けない体づくりをしましょう。

## 今月の給食目標

## 感謝して食べよう

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには、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。



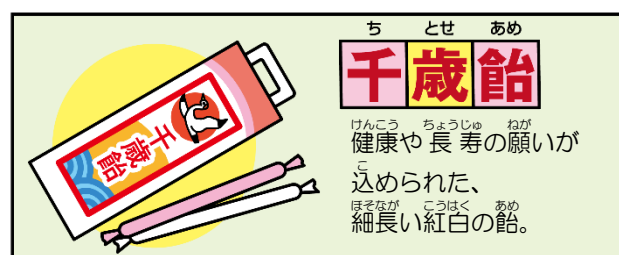
# 11月15日 子どもの成長を祝う 七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。「千歳飴」や「赤飯」でお祝いします。平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。

江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。

給食では14日に古代米赤飯でお祝いします。小豆の代わりに古代米の黒米を炊きこんだ赤飯です。



## 今月の献立紹介

### 板橋ふれあい農園会給食 大根

板橋ふれあい農園会給食とは、「板橋ふれあい農園会」の方々の作った野菜を学校給食に取り入れる食育推進事業です。

今月は28日「板橋区産大根の煮物」で使用します。

### 郷土料理 埼玉県

「ゼリーフライ」は埼玉県行田市発祥の、衣のついていないコロッケのような料理です。おかしの「ゼリー」ではありません。小判のような形で「銭フライ」と呼ばれていたのが「ゼリーフライ」になったと言われています。

## おやつをみなおそう



おやつは、食事で不足しがちな栄養を補う役割があります。乳製品、季節のくだもの、いもなどがおすすめです。あまいものや油の多いおかしを食べすぎないようにしましょう。おやつを食べる時は量や時間を決めて、食べた後は忘れずに歯みがきをしましょう。

おやつとり方  
大切だっちい！

