令和8年10月30日
板橋区立金沢小学校

# １１月給食だより

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。木枯らしが吹く季節となり、冬の足音が聞こえ始めています。十分な食事と睡眠をとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



板橋区食育キャラクター

## 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。




**食事のあいさつ**

### 「いただきます」

「いただきます」には、私たちが生きるために、動植物の大切な命をいただくことへの感謝と、多くの人たちのおかげで食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。

### 「ごちそうさま」

「ごちそうさま」は、漢字で書くと「御馳走様」です。「馳走」とは、「駆け回る」という意味です。昔は、人をもてなすために方々を駆け回って材料を集め、食事を準備していたことから、その心遣いや労働への感謝を表す言葉として生まれました。食事に関わるすべての人たちへの感謝の気持ちが込められています。

### 感謝の気持ちを「言葉」で伝えてみよう！

給食の後、先生と配膳台を返しにきたお当番さんが「ごちそうさまでした」とあいさつをする姿を見ると、とても嬉しい気持ちになります。調理員さんに会う機会は多くありませんが、廊下などで出会った時に日頃の感謝の気持ちを伝えてみませんか？

### 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

給食では「菊花蒸し」の行事食でお祝いします。



# ＼今月の板橋ふれあい農園会給食／



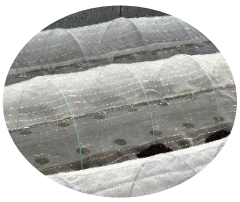
板橋区産の大根を使用した「**板橋区産大根の煮物**」だっちぃ！

## ～大根ができるまで～



**【9月】**
ビニールシートの穴に3粒ずつ種をまきます。その後、約3日で芽が出始めます。

**【種まきから１か月後】**
一番強い苗を選び、まびく。



カラスや悪い虫から大根を守るため、今年から白いネットをかぶせるようにしたそうです。



**【11月】**
１本、２kgほどまで大きくなったら、出来上がりです。手作業で大根を抜きます。



板橋区のホームページでは「ツナと大根のスパゲッティ」のレシピが紹介されています。ぜひご家庭でも作ってみてください。

https://www.city.itabashi.tokyo.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/011/986/attach_77447_2.pdf

## おやつをみなおそう

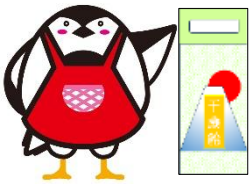
おやつ(間食)には、次の食事までの空腹をやわらげ、食事だけでは不足しやすい栄養素を補う役割があります。

**＜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。

**15日は、「七五三」だっちぃ**



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。