

11月給食たより



令和8年10月29日
板橋区立紅梅小学校

日が短くなり、少しずつ秋が深まってきました。
秋は、お米や大豆、そば、里芋などたくさんの食べ物が収穫の時期を迎えます。各地では、作物がたとさんとれたことを祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たとさんの人に支えられていることを忘れずに、毎日の食事を大切にいたしましょう。

感謝して食べよう



私たちの毎日の食生活は、食材となる生き物の命をいただき、それを育てる人、運ぶ人、料理をする人など、たとさんの人々に支えられ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、それらの命や支えに対する感謝の気持ちがこめられています。



給食には、たとさんの人の思いが詰まっているよ！
初めての食べ物や苦手な食べ物も「ありがとう」の気持ちをもって食べてほしいっちい！



おやつじょうすの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であり、3食の食事だけでは不足してしまう栄養素を補う役割もあります。

おやつを食べすぎて、食事が食べられなくなってしまうはいけません。
「量」と「時間」を意識するようにしましょう。

おやつかたのとり方3か条



さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物せんいなど、不足しがちな栄養素を補えるものを積極的に選びましょう。



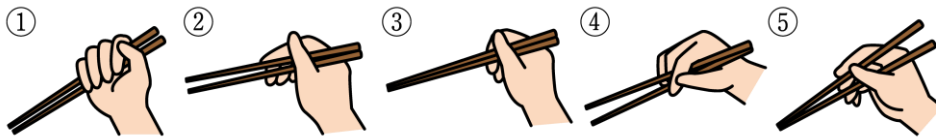
スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質をとれるものがおすすです。



はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【正しい持ち方は⑤です】

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

- ① 1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。
- ② 「1」の字を書くように、うごたてに動かす。
- ③ 親指の付け根から、もう1本のはしを通して、薬指で支える。
- ④ 上のはしだけを動かして、はし先を開いたり閉じたりする。

した下のはしは動かしません。

はしを正しく持って、きれいにおいしく食べるっちい！

今月の献立紹介

27日(金) ふれあい農園会 給食

今月は、板橋区でとれた「大根」を使って、大根の煮物を作ります。

3年生は、大根を作ってくださった農家の方から直接お話を聞き、一緒に給食を食べます。

野菜を育てる工夫や苦労、食べ物を大切にする気持ちについて学びながら、感謝の気持ちをもって給食をいただきますよ。

25日(水)～27日(金) お米を味わおう

この3日間は、いつもの給食とは違う3種類のお米が登場します。5年生は、いつも食べているお米との食べ比べにも挑戦します。

お米は品種によって色や香り、甘み、食感など少しずつ違います。それぞれのお米の特徴を感じながら、味わって食べましょう！

給食のレシピ紹介

魚の香り揚げ

- 〈材料〉 4人分
- 魚 (50g) 4切れ
 - おろししょうが 小さじ 2/3
 - おろしんにんにく 適量
 - しょうゆ 小さじ 2/3
 - 片栗粉 魚全体にまぶせるくらい
 - 揚げ油 適量
 - 酢 小さじ 1
 - さとう 大さじ 1
 - しょうゆ 大さじ 3/4
 - 水 大さじ 1

〈作り方〉

- ① 魚におろししょうがからしょうゆまでを混ぜ合わせた調味料に漬けておく。(15分以上)
- ② ①に片栗粉をつけて、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ③ 酢から水までを合わせて、加熱する。(水分量が少ないため、電子レンジで加熱するのがおすすめです。)
- ④ 揚げた魚にたれをかけて、完成。

※これは大量調理用のレシピです。調味料はご家庭で調整をお願いします。