

11月給食だより

令和7年10月31日
板橋区立高島第六小学校
校長 寺内崇
栄養士 名倉春香

日が短くなり、冬本番が近づいてきました。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。

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

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。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。



今月の栄養目標

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、美味しくついでに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。



★4日（火）は文化の日の行事食★

わかめごはん、菊花蒸し、吉野汁



☆14日（金）は七五三の行事食☆

古代米赤飯、鶏肉の照り焼き、野菜の甘酢あえ、えのきと卵のすまし汁



★19日（水）・27日（木）は鉄分強化献立★

19日：鉄ちゃんビーンズ 27日：高野豆腐のそばろ丼

☆28日（金）は板橋ふれあい農園会給食☆

板橋区産大根の煮物



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。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。

