１１月給食だより

令和8年 11 月
板橋区立上板橋第一中学校

日中は暖かい日もありますが、朝晩は冷え込む季節になりました。木枯らしが吹く等、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。



板橋区
食育キャラクター

◆◇7 年生考案の献立が登場◇◆

７年生は９月に家庭科の授業で食品群や献立の立て方を学習しました。そしてグループごとに給食の献立を考えました。出来上がった献立の中から、栄養士が予算や調理作業を考慮して選び、実際の献立に組み込んでいます。11 月以降の給食にも登場する予定です。

【17 日（火）】　「？？？？？献立」

「ごはん・チキンチキンごぼう・ワンタンスープ・みかん・牛乳」

７年２組　生徒　考案

〈生徒が考えたポイント〉

・米に合うおかず、野菜が多いおかずを工夫して考えた。
・あまり聞いたことなさそうな料理にして注目を集めるようにした。
・献立名も？？？？？にして気にしてもらえるようにした。

【25 日（水）】　「ぽかぽか chaud（ショー） メニュー」

「ロールパン・ヘルシーオムレツ・かぼちゃのポタージュ・牛乳」

７年２組　　生徒　考案

〈生徒が考えたポイント〉

・献立のメインにしたポタージュはフランス発祥なので、フランス語で温かいを意味する chaud を献立名に入れた。
・他のメニューも、ポタージュが引き立つようなものを考えた。

◆◇11 月の給食目標：感謝の気持ちをもって食事をしよう◇◆

11 月 23 日は『勤労感謝の日』

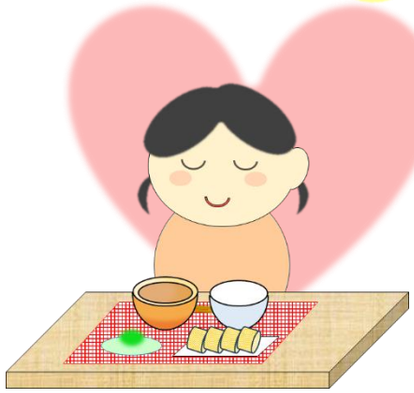
勤労感謝の日とは・・・

「勤労感謝の日」は、勤労を尊(たっと)び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日とされています。その起源は、古来より日本各地で行われていた、その年の収穫に感謝する神事である「新嘗祭(にいなめさい)」です。

感謝"し合う"気持ち・・・

いただきます

ごちそうさま



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、料理する人等、たくさんの人々の働きに支えられています。やがて皆さんも、その働き手の一員になるかもしれません。

感謝し合う気持ちを忘れずに、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶にこめられた意味を、もう一度見直してみましょう。

◇◆今月の板橋ふれあい農園会給食◆◇

板橋区産「大根」が届きます！



11 月 27 日(金)の「大根おろしスパゲッティ」で板橋区産の大根を使用します。

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農家さんが作ってくださった大根を全小中学校に届けるっちぃ！