11月 給食だより

令和８年１０月３１日
豊島区立巣鴨小学校

秋も深まってきました。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、様々な作物が収穫時期を迎えており、各地で収穫を祝うお祭りが開催されています。また、２３日は勤労感謝の日です。食べ物への感謝の気持ちと、生産者さんや食事に携わる人々への感謝の気持ちを忘れずに、日々の食事を大切にしてほしいと思います。

１１月の献立より

●１０／２６～１１／１３：読書祭り

読書祭りに合わせてブックメニューをお届けします。

●６日（金）：いい歯の日の献立

８日の「いい歯の日」にちなんで、歯の健康によい噛み応えのある食材や、カルシウムを多く含む食材をたっぷり使った献立にしました。一口につき３０回噛むことを意識してみましょう。

●１８日～２４日：お米の食べ比べ

今年も農家さんのおかげでおいしい新米が収穫されています。そこで、全国各地のお米を４日間で食べ比べをします。味の違い、食感の違いなどを感じながら食べてみましょう。２４日は宮城県から無償で「ひとめぼれ」を提供していただく予定です。

●２７日：学習発表会応援献立

２７、２８日は学習発表会です。今までの練習の成果が発揮できるよう、給食室から思いを込めてカツカレーを作ります。

１０月の主な食材の産地

- 米…宮城県産ひとめぼれ
- 人参…北海道
- 玉葱…北海道
- じゃがいも…北海道
- 生姜…高知
- にんにく…青森
- キャベツ…群馬
- 長ねぎ…青森、北海道
- 大根…青森、北海道
- しめじ…長野
- 万能ねぎ…福岡
- にら…群馬
- かぶ…青森
- きゅうり…埼玉
- さつまいも…茨城
- 小松菜…群馬
- ごぼう…群馬
- 白菜…長野
- セロリー…長野
- もやし…栃木
- さといも…千葉
- チンゲン菜…茨城
- ほうれん草…栃木
- かぼちゃ…北海道
- えのき…長野
- 柿…和歌山
- みかん…愛知
- ブルーベリー…東京
- なし…福島、栃木
- りんご…青森
- 鶏肉…岩手
- 豚肉…茨城
- あじ…長崎
- 鮭…チリ
- たら…ロシア
- いか…ペルー
- かつお…宮城

１０月のメニューから

８日の「ごま入りちんすこう」の作り方をご紹介します。シンプルな材料で簡単に作ることができます。今回はごまを入れて作りましたが、ごまの代わりにきな粉やココアなどいろいろなアレンジが楽しめるので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

ごま入りちんすこう

<材料　８本分>
- 薄力粉…６０ｇ
- 三温糖…４０ｇ
- すりごま…２０ｇ
- ラード…４０ｇ
- 塩…ひとつまみ

<作り方>
① 三温糖、ラード、塩、すりごまをよく混ぜてふるっておいた薄力粉を加えて混ぜる。
② ８等分にし、棒状に形を整えて１８０℃に温めておいたオーブンで１５分ほど焼く。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち



日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



1 1 8 いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11 月８日は「いい歯の日」です。健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

