

給食だより

令和7年10月31日
豊島区立富士見台小学校
校長 田中 良行

秋は実りの季節です。新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などが一段とおいしさを増してきます。
冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。



11月の給食目標

決まりを守って後片付けをしましょう

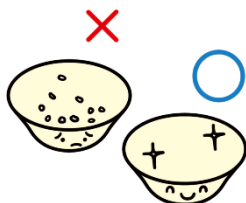
食べ残し

きめられた やりがた
で、しょっかんなどに
もどしてね。



食べ物や作ってくれた人
たちへの感謝の気持ちを
わす
れないでね。

食器



食器は、食べ残しをつけた
ままにしないでね。

食器カゴ



食器の大きさをそろえて、
きちんと重ねてね。

配膳台



こぼしたものを片付け、
清潔なふきんできれいに
してね。

★11月24日は和食の日★

「和食の日」は日本人の伝統的な食文化について
見直し、和食文化の保護と継承の大切さについて考
える日です。和食は、自然との調和を大切にした食
文化で、4つの特徴があります。

給食では20日を和食の日献立とし、一汁二菜の
和食献立にします。その日は、和食に欠かせない
「出汁」を味わうため、かつお節と昆布でとった出汁
で「吉野汁」を作ります。



★「いただきます」と「ごちそうさま」★

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」は、日本ならではの挨拶
です。これらには一体どんな意味があるのでしょうか？

いただきます

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

漢字で書くと「御馳走様」です。「馳走」とは「走り回る」という意味です。昔
は、人をもてなすために駆け回って材料を集め、食事を準備していたことから、そ
の心遣いや労力への感謝を表す言葉として生まれました。

☆ブックメニュー紹介☆

読書月間に合わせ、本の中に登場する料理や本にちなんだ料理を給食に取り入れます。本は、富士見台小の図書館にあるので、ぜひ手に取ってみてください。

11月4日(火) □ 牛乳のひみつ より 「ミルクココアゼリー」

毎日の給食に出る牛乳ですが、みなさんはどれだけ牛乳のことを知っていますか？この本には、牛乳について分かりやすく描かれています。給食で牛乳をたっぷり使ったミルクココアゼリーを作ります。

11月6日(木) □ いのちのたべもの より 「命をいただく寄せ鍋風煮」

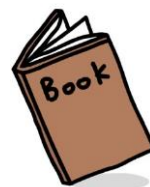
この本は、夕食の寄せ鍋の材料を買いに行く中で「食べ物はすべて“いのち”でできている」と気付いていくお話です。給食でもたくさんの命をいただいて、寄せ鍋風煮を作ります。

11月13日(木) □ キッチンラボ どうしてそうなる？実験レシピ(調味料編) より 「りんごジャム」

料理にはたくさんの科学が詰まっています。例えば砂糖や塩には、味をつける他にも役割があります。この本では、それぞれの料理のレシピに、科学のポイントが解説されているので、おいしく楽しく学ぶことができます。給食では本に載っている「りんごジャム」を作ります。

11月14日(金) □ あげる より 「白身魚のフライ」、□ かける より 「中濃ソース」

「あげる」は「揚げ料理」を、「かける」は「何かをかけて食べる料理」をテーマにした絵本です。たくさん「あげる」「かける」料理が登場し、見ているとおなかがすいてくる絵本です。給食では、白身魚を揚げて、中濃ソースをかけていただきます。



11月17日(月) □ まんぷくてつどううまいもんめぐり より 「竹やぶラーメン駅のしょうゆラーメン」

グルメ村の動物たちが旅行で「まんぷくてつどううまいもんめぐり」に参加しました。回転ずし駅やこうげんピザ駅などへ行き、おいしい料理をたくさん食べます。給食では竹やぶラーメン駅で動物たちが食べたラーメンをイメージして、しょうゆラーメンを作ります。

11月18日(火) □ きんぴらきょうだい より 「きんぴらきょうだい丼」

仲良しのにんじんとごぼうは、きんぴらになるのが夢。きんぴらにしてみたら旅に出て、いろいろな家をたずねますが、なかなかきんぴらにしてみられませんが、果たして、にんじんとごぼうは夢をかなえられるのでしょうか…給食では、豚肉とこんにやくも加えたきんぴらの丼を作ります。

11月21日(金) □ ヘルシーせんたいダイズレンジャー より

「うすあげブルーのこぎつねご飯」「とうふレッドの肉豆腐」「みそブラックのみそドレッシングサラダ」

「大豆禁止令」が突然出され、大豆作りができなくなり困ってしまった農民たち。その農民たちを助けようと立ち上がったのは、今まさに収穫時期を迎えた大豆たち。大豆禁止令は撤廃できるのでしょうか。給食ではうす揚げ(油揚げ)、豆腐、みそが入った料理を作ります。

11月26日(水) □ 世界を変えた15のたべもの より 「世界を変えたたべもののシチュー」

この本は、身近な作物や食品がいつ世界に広まり、どんなふうに使われてきたかを絵で解説している本です。給食では、オリーブ(オリーブ油)、イネ(米粉)、ブドウ(ワイン; 肉の下味用)、サトウキビ(砂糖)、コショウ、トウモロコシ、ジャガイモ、トマト(ホールトマト)、インゲンマメ(白インゲン豆)が入ったシチューを作ります。

10月の主な使用食材と産地

米	秋田県産「しふくのみり」「萌えみのり」宮城県産「ひとめぼれ」				
肉・卵	鶏肉：宮崎		豚肉：岩手・群馬		卵：青森
魚介類	さわら：韓国		たら：北海道		鮭：チリ かつお：静岡
豆腐(大豆)	茨城	こんにやく	群馬	牛乳(集乳エリア) 千葉	
野菜・いも・きのこ	にんじん：北海道		たまねぎ：北海道		キャベツ：群馬
	小松菜：東京		大根：群馬		長ねぎ：茨城 白菜：長野
	しめじ：長野		えのき：長野		じゃがいも：北海道 さつまいも：千葉
	さといも：埼玉		りんご：長野		ぶどう：山形