



世田谷区立奥沢小学校

令和8年11月



日が暮れるのが早くなり、秋が深まってきました。さらに乾燥してくるこの季節は、感染症が流行しやすくなります。手洗いをこまめに行い、バランスのよい食生活を心がけて、本格的な冬の寒さに備えましょう。



感謝の気持ちをこめてあいさつをしよう

11月23日(月)は勤労感謝の日です。給食ができるまでには、たくさんの人が関わっています。食べ物の命をいただくことや、食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちをこめて、意味を考えながら「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。



こんだてを考える人



食べ物を育てる人



食べ物を運ぶ人



食べ物の命



調理をする人



給食当番さん



ありがとう



よくかんで食べよう

11月6日(金) かみかみ献立

11月8日(日)はいい歯の日です。よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。6日は、かみこたえのある食材(ひじき、こんぶ、いか、ごぼう)を使った献立です。かむことを意識しながら食べましょう。



だえきがたくさんで、虫歯をふせぎます。



よくかんでゆっくり味わって食べることで、食べ物を消化しやすくなります。



あたまのはたらきがよくなり、集中力がアップします。



いい歯の日

11月2日(月)・9日(月)・10日(火)・13日(金) おはなし給食

10月29日(木)から11月13日(金)はコスモス読書週間です。給食でも、おはなしにちなんだメニューを提供します。いろいろな食べ物が出てくる本を、ぜひ読んでみましょう。



読書週間

「うどん対ラーメン」より **とんこつラーメン**
田中六太

うどんのもとに、ラーメンから「どちらがおいしいのか決めよう」という手紙が届き・・・

「ぐりとぐら」より **カステラ**
中川李枝子 大村百合子

森の中で大きな卵をみつけたぐりとぐらは、大きなカステラを作ろうと・・・

「11ぴきのねことあほうどり」より **コロケ**
馬場のぼる



おみせでコロケを作っていた11ぴきのねこは、あほうどりにたのまれて、島へコロケを作りに行くことに・・・

「やきざかなののろい」より **鮭の和風ソースかけ**
塚本やすし

やきざかなが苦手な主人公は、いつも食べずに残してしまいます。するとその夜、お風呂の中やふとんに、やきざかながやってきて・・・

11月25日(水) 山形県の郷土料理

山形県では、秋に河原などでさといもを使った鍋料理を作って食べる「いも煮会」という行事があります。県の中でも地域によって味つけや作り方が異なり、「牛肉・しょうゆ味」



「豚肉・みそ味」「鶏肉・しょうゆ味」などがあります。

給食では、豚肉、さといも、ごぼうなどを煮こんでみそで味つけします。また、「山形青菜」とよばれる大きな葉物野菜も有名です。

給食では、小松菜を使って、青菜のおひたしを作ります。

給食レシピをぜひご家庭でも♪

< かみかみふりかけ >

【材料】 (5人分)

- ・干しひじき 6g
- ・きざみこんぶ 2g
- ・糸けずり 4g
- ◇しょうゆ 6g
- ◇みりん 6g
- ◇さとう 6g

ごはんがすすむふりかけです。

ごまを入れてもおいしいです。

< 作り方 >

- ① ひじきとこんぶは水でもどす。
- ② ①を炒め、◇の調味料を加える。
- ③ 水気がなくなるまで炒める。