

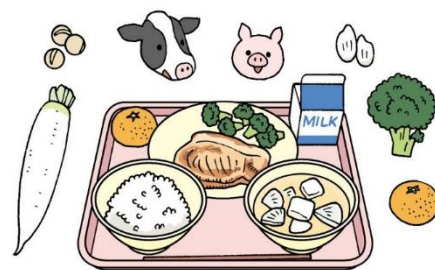
給食だより

令和8年10月30日
世田谷区立祖師谷小学校
校長 遠藤 優子
栄養士

肌寒い日が増え、秋が深まってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。秋から冬に旬を迎える根菜類（にんじん、ごぼう、れんこん、だいこんなど）には、体を温める力があります。今月は根菜類を使った献立がたくさん登場するので、楽しみにしてくださいね。

感謝の気持ちをもって給食を食べよう

私たちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。私たちは、こうした生き物の命をいただいて自分の命を養っているのです。また、学校給食は、たくさんの人たちが関わって作られています。その人たちにも感謝して、給食をいただきましょう。



生産する人



農作物や水産物、畜産物などをつくったり、とったりしてくれます。

運んでくれる人



給食をつくる学校や給食センターまで、農産物などをトラックで運んでくれます。

献立作成・調理する人



栄養士の先生は献立を考えてくれます。また給食は調理員さんたちがつくってくれます。

11月23日は

「勤労感謝の日」です

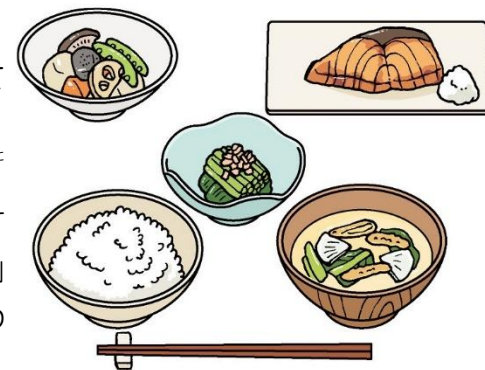
この機会に、毎日の食事を準備してくれている家族や、外出時はお店の方に感謝の言葉を伝えられるといいですね。

11月24日は
和食の日

受け継ごう 和食文化

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、2013（平成25）年にユネスコ無形文化遺産として登録されました。

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。この「和食文化」を、長く将来にわたって伝えていくためにも、わたしたちで守っていくことが大切です。



©少年写真新聞社2026

11月8日は いい歯の日

よくかんで
食べよう！



©少年写真新聞社2026

11月8日は、「118＝いい歯」の語呂合わせで「いい歯の日」と制定されています。いつまでも自分の歯でおいしく食事を楽しめるよう、歯と口の健康を見直す日なのです。

給食では、もち米を使ってかみ応えのある五目おこわや、カルシウムたっぷりのみそ汁を作ります。

＜おすすめ給食レシピの紹介＞

【材料】 4人分

- ・さば 4切れ
- ・酒 6g（小さじ1強）
- ・カレー粉 1.4g（小さじ3/4）

（ソースの材料）

- ・しょうゆ 7.2g（小さじ1強）
- ・酒 5.2g（小さじ1強）
- ・さとう 5.2g（小さじ2弱）
- ・みりん 5.2g（小さじ1弱）

～魚のカレーじゃうゆ焼き～

【作り方】

- ① さばに酒とカレー粉をまぶし、下味を付ける。
- ② ①をグリルまたはフライパンで焼き、皿に盛る。
- ③ ソースの材料を混ぜ合わせ、②にかける。

ごはんがどんどん進みます！
さばなど、脂がのっている
魚がおすすめです！

