



令和元年 10月31日
 杉並区立三谷小学校
 校長 加納 直樹
 栄養士 石井 明美

秋が深まり、日に日に寒さも増してきました。10月は台風などによる自然災害で各地に被害があり、農作物にも大変な影響が出ているようです。今後も気を引き締めて、安全・安心・おいしい給食作りに努めていきます。急な気温の変化に加え、空気も乾燥し、体調をくずしやすいときです。手洗いうがい、衣服の調整をこまめにし、規則正しい食生活で冬に備えましょう。



11月8日は「いい『は』の日」



11月8日は「いい『歯』の日」です。いい歯でいるためには、よくかんで食べることも大切なことの一つです。よくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。このだ液が、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。歯ごたえのある食べ物や料理を積極的に取り入れ、一口15～30回位を目標に、よくかんで食べましょう。給食では、いい歯の日にちなんで、かむことを意識した「げん米入りごはん」「きびなごのカレー揚げ」にしました。

弁当の日のお知らせ

12月の弁当の日に向けて、給食でも5月から毎月おにぎり給食を行い、練習してきました。1年生もとても上手に握れるようになっていきます。11月は最後のおにぎり給食です。

【弁当の日の目的】自分で料理をすることによって・・・

- ① いつも弁当(料理)を作ってくれる人に感謝の気持ちをもつ。
- ② 食べ物を粗末に扱わない・命の大切さを知る。



弁当の日は、弁当やおかずの出来を競うものではありません。簡単な料理でも、自分一人で作ることで、自己達成感や自己肯定感がうまれると考えています。簡単な料理で十分です。今年で7年目の取り組みになります。ご理解・ご協力のほどお願いします。

スケジュール

- 1・2年生 12月 2日(月)
「おにぎり」を自分で作り、弁当箱に入れて持ってくる。
- 3・4年生 12月 9日(月)
「おにぎりとおかず一品」を自分で作り、弁当箱に入れて持ってくる。
- 5・6年生 12月16日(月)
「弁当」を自分で作り、学校に持ってくる。

この日の給食は、低学年は主食以外の給食、中学年は主食・主菜以外の給食、高学年は牛乳のみの提供になります。詳細は12月の給食だより・学年だよりに掲載します。

11月の給食紹介

秋はおいしいものがたくさん出回ります。11月中に5年生が田植えをした忍野村のお米も登場予定です。給食でも「みのりの秋」を楽しんでくださいね！

◆ 5日(火) 庄内のいも煮 ◆

山形県で有名な「いも煮」は、同じ山形でも地域によって味付け(しょうゆ味とみそ味)や材料が違うそうです。給食では、庄内風のみそ味のいも煮を作ります



◆ 6日(水) おかしな目玉焼き ◆

見た目が卵で作った目玉焼きにそっくり！黄桃を黄身に、牛乳かんを白身に見立てたあまいデザートです。食べてびっくりしないでくださいね！



◆ りんご料理 ◆

11日アップルトースト、22日ハチミツりんごゼリー、28日アップルスイートポテトパイと、11月は旬のりんごを使った料理がたくさん登場します！アップルスイートポテトパイは旬のさつまいもも使います。パイといえば、小麦粉の生地とたっぷりのバターを何層も重ね合わせて作るので、手間もかかるし、カロリーも気になるところ・・・今回はぎょうざの皮を使ったお手軽デザートです。



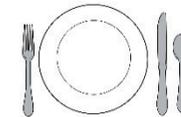
◆ 19日(火) 給食試食会 ◆

昨年の試食会のアンケートに、給食に出る「さめ」が気になるとの声をいただいたので、今年のメニューは「さめ」を中心に、季節の食材を合わせた和食献立にしました。子供たちが毎日食べている学校給食を知っていただくよい機会になればと思います。どうぞよろしくお願いします。



◆ 26日(火) 地元野菜デー ◆

今年度2回目の杉並区内でとれた野菜を給食に使う「地元野菜デー」です。大根・長ねぎ・小松菜を予定しています。



◆ 6年生マナー給食 ◆

三谷小恒例のマナー給食です。西荻窪「こけし屋」と学校支援・地域共生本部のみなさまのご協力により実施されます。洋食のマナーについて学び、ナイフ・フォークを使用して、通常の給食とは違った会食を行います。

給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは、11月18日(月)です。残高の確認をよろしくお願いします。