



11月給食だより



平成29年10月 31日
調布市立多摩川小学校
校長 安藤 力也
栄養士 陣内 夏子

秋もいよいよ深まってきましたね。朝夕の冷え込みを感じるようになり、空気も乾燥してきました。これからの時期は風邪をひきやすいので、手洗い・うがいをするのはもちろん、十分な栄養と睡眠をとることが大切です。北風に負けない丈夫な体をつくりましょう。

～今月の目標～

感謝して 食べよう！

11月23日（木）は勤労感謝の日です。毎日みなさんが食べている料理ができるまでには、農作物や畜産物を育てている人、漁をする人、食べ物を運んでくれる人、料理を作ってくれる人など、たくさんの人たちや食べ物の命がかかっています。一口一口よく噛んで味わい、感謝の気持ちをもって、食べましょう。

いただきます！ ごちそうさま！



心を込めてあいさつをしましょう

『いただきます』

私たちの命をつなぐために、生き物の命をいただいています。

『ごちそうさま』

漢字で「ご馳走さま」と書きます。この食事をつくるために、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回ってくれたことへの感謝を表します。



11月8日は
いい歯の日

歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
・歯みがきはめんどうだからしない
・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

よくかんで食べると…

- だ液がたくさん出て、食べ物の消化をよくしてくれる
- 脳の働きがよくなる
- 満腹感を感じ、食べすぎを防いでくれる

11月30日 ゲゲゲ忍



©水木プロ

30日：水木しげるさんの大好物ドーナツ

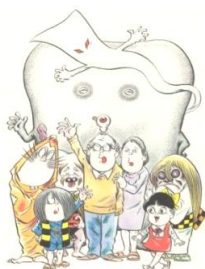
みなさんは、調布のまちなかを走る「鬼太郎バス」を見かけたことはありませんか。バスに描かれているのは、まんが「ゲゲゲの鬼太郎」に登場する鬼太郎や目玉おやじ、一反もめんなどの妖怪たちです。

このキャラクターを生み出したのは、調布市の名誉市民である漫画家・水木しげるさんです。

水木しげるさんは鳥取県境港市で育ち、その後、昭和34年から93歳までの間を調布で過ごし、たくさんの作品を作り上げました。

調布市では、水木しげるさんが亡くなった11月30日を「ゲゲゲ忍」とし、いろいろな催しが行われています。

11月30日の給食は「ゲゲゲ忍」にちなんで、水木しげるさんが大好きだったという「ドーナツ」を取り入れました。



©水木プロ



©水木プロ

～献立紹介～

11月1日(水) 十三夜献立
栗と豆のおこわ

十三夜には、栗や豆をお供えてお月見をします。お月見というと「十五夜」が有名ですが、どちらか片方のお月見しかしないことを「片見月」といい、縁起が悪いとされています。

給食では、栗と豆が入ったおこわを作ります。

11月13日(月) 秋田県郷土料理

秋田県は、面積の70%以上が森林のため、秋になると山菜がよくとれます。また、海にも面しており「はだはた」は県魚とされるほどよく捕れます。

ごはんをつぶして作る「だまこもち」を温かい汁物に入れた「だまこ汁」は、お米がとれ、冬の寒さが厳しい秋田ならではの食べ方です。

