

# 11月給食だよ!



令和5年10月31日(火)  
清瀬市立清瀬第三小学校  
校長 水野 恵美子  
栄養士

保護者123号

## 給食は多くの人に支えられています!

給食がわたしたちのところに届くまでには、多くの人に関わっています。給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人、食べ物を運んだり売ったりする人、魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人などです。これらの人たちの苦労や努力に支えられて、給食を食べることができます。

**栄養士  
調理員**

一富士フードサービスのみなさんが心を込めて作ってくれています!

**運送業者**

清瀬市内には野菜を生産している農家さんがたくさんいます!

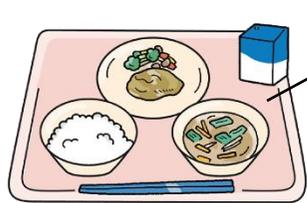
**生産者**

朝早くからたくさんの業者さんが食材を学校に届けてくれています! 清瀬市産野菜はシルバー人材センターの方が配送してくれることもあります!

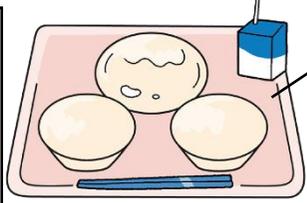
11月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民がたがいに感謝し合う日」とされています。感謝の気持ちをもって日々の食事をしてほしいと思います。

## 食事のあいさつに込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつには、それぞれどんな意味があるか知っていますか?



「いただきます」食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表します。



「ごちそうさま」漢字で「ご馳走様」と書きます。「馳走」は「走り回る」という意味で、昔はお客様をもてなすために、馬を走らせて食材調達していたことから生まれた言葉です。食事を用意するために手を尽くしてくれた人々への感謝を表します。

単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

## おはなし給食

10月に引き続き、11月も本に登場する料理を給食で再現する「おはなし給食」を実施します。11月は全部で2日間予定しています。三小の図書室にあるものですので、ぜひ読んでみてください。給食に取り入れた本と料理をご紹介します!



11月2日(木)  
「忍者にんにく丸」 著者:川端 誠

姫を助けるために城に飛び込んだにんにく丸。そこに忍者強力麵蔵が現れ、対決します。給食では最後ににんにく丸たちが作った「焼きギョーザ」を再現しますが、なぜ焼きギョーザを作るようになったのでしょうか?ぜひ読んでみてください!

11月7日(火)  
「ハリー・ポッターと秘密の部屋」 著者:J.K.ローリング

ハリーが通う hogwarts 魔法魔術学校での食事にてイギリスの家庭料理「シェパード・パイ」を作ります!本の中では、ハリーは先生に怒られて罰をうけたので、おいしそうなシェパード・パイをみても食欲がわかず、食べられませんでした 😞



読書旬間中に取り入れた本は、図書室前にあらすじなどを紹介した掲示物と一緒に並べてもらいました。興味をもって本をのぞく子や、同じシリーズの別の本を借りていく子もいたそうです。給食が新しい本と出会うきっかけになればうれしいです。



## 給食レシピ

きなこ豆乳トースト \*10月24日の献立より

<材料>(4人分)

- ・食パン(6枚切り)…4枚
- ・きなこ……………大さじ1と1/2
- ・砂糖……………大さじ3と1/2
- ・調整豆乳……………140g

<作り方>

- ① 豆乳にきなこ、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 食パンの両面を①にひたし、オーブンシートをしいた天板に並べる。
- ③ 180℃に温めたオーブンで15分ほど焼く。

フレンチトーストのような料理ですが、卵を使わないので卵アレルギーのお子さんでも食べられます!

給食室の様子



砂糖が溶けやすいように豆乳を少し温めてから混ぜ合わせました。



食パンの両面に混ぜ合わせた液をたっぷりしみこませます!



オーブンで焼いたら完成!ご家庭ではフライパンで焼いてもOK!