

# 11月 給食だより

一緒に食べよう！

清瀬市立清瀬小学校  
令和7年 10月 31日  
校長 栄養士

## ～清小BOOKMENU～



10月に、子供たちに「食べてみたい本の中に登場する料理」のアンケートをとりました。  
その結果、こちらの2つの料理が登場することになりました！



カエルのべんとうや  
作：安江リエ  
絵：あべ弘士

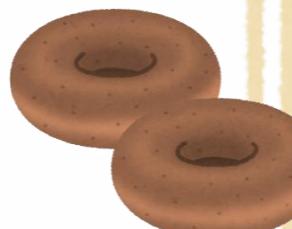


はちみつたっぷり  
フレンチトースト



まいごのまいごのフードクー  
作：神沢利子  
絵：井上洋介

ふくろうおばさんの  
ドーナツ



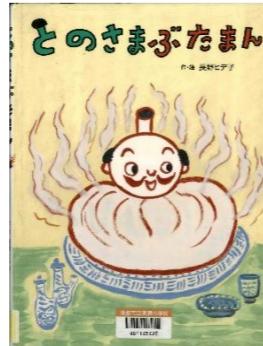
続！もみじの読書月間

11月

10月



ルルとララの  
きらきらゼリー  
あんびるやすこ



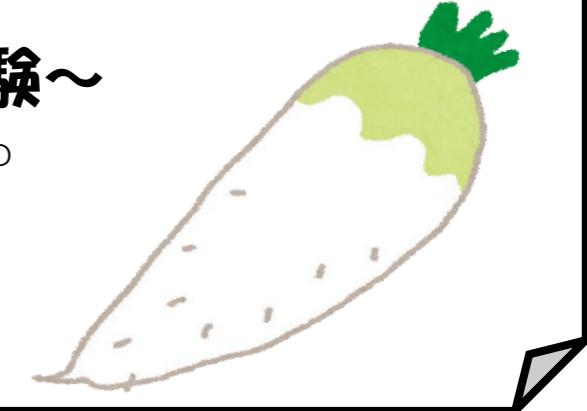
とのさまぶたまん  
作・絵：長野ヒデ子

「手作り肉まん」と  
「魔法のゼリー」が  
登場しました！

## ～2年生 だいこんの収穫体験～

2年生は、農家の山下さんの畑にお邪魔して、だいこんの収穫体験を行う予定です。収穫しただいこんは、なんと、11月28日の給食「じゃこ菜めし」や「ふろふきだいこん」として登場します！

2年生のみなさん、よろしくお願いします！



ユネスコ無形文化遺産！

～「和食」について～

### 「和食」の特徴



### 「和食」に欠かせないもの



ご飯としてだけでなく、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられています。



昆布・鰹節・煮干し・干し椎茸などの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の基本です。日本人が発見したもので海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力をを利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料も、和食には欠かせません。

### 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

