

11月給食だより

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～

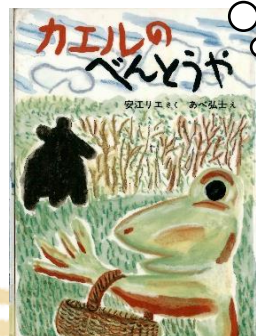
続！もみじの読書月間

11月

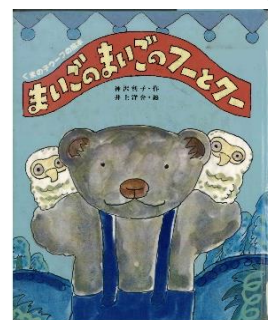


10月に、子供たちに「食べてみたい本の中に登場する料理」のアンケートをとりました。
その結果、こちらの2つの料理が登場することになりました！

はちみつたっぷり
フレンチトースト

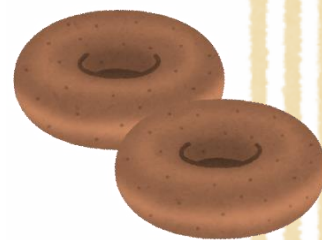


カエルのべんとうや
作：安江リエ
絵：あべ弘士



まいごのまいごのフーとクー
作：神沢利子
絵：井上洋介

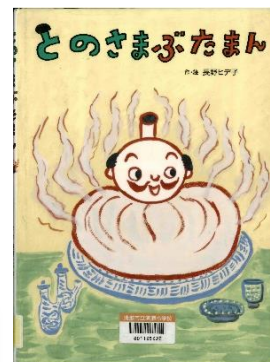
ふくろうお婆さんの
ドーナツ



10月



ルルとララの
きらきらゼリー
あんびるやすこ



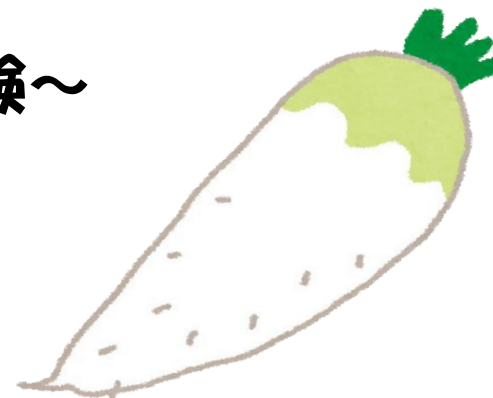
とのさまぶたまん
作・絵：長野ヒデ子

「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～



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

「和食」の特徴

た よう しん せん しよくざい
も あじ そんちよう
多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重

けんこうてき しよくせいかつ
さざ えいよう
健康的な食生活を
支える栄養バランス

し ぜん うつく き せつ
うつ ひょうげん
自然の美しさや季節
の移ろいの表現

しょうがつ ねんちゅうぎょうじ
みつせつ かか
正月などの年中行事
との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの

こめ
米

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。

だし
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。

はつ こう ちよう み りよう
みそ
発酵調味料

微生物の力を利用して、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

しよつ き ただ なら
食器を正しく並べま
しょう

「いただきます」「ごちそう
さま」を心を込めて言いま
しょう

はし ただ つか
お箸を正しく使いま
しょう

ち いき つた きよう どりよう り
地域に伝わる郷土料理
や行事食を味わってみ
ましょう