



いただきます!

令和元年 11月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 服部 悦子

あさばん きおん さ
朝晩の気温が下がり、秋の深まりを感じます。これから寒さが
ほんかくてき
本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひか
じょうぶ からだ つく
い丈夫な体を作りましょう。給食でも、汁物など温かい料理が
よろこ
喜ばれます。できるだけ温かい状態で食べてもらえるよう、ぎり
じかん はいかん
ぎりの時間に配缶するようにしています。



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと、「新嘗祭」という「農作物
しゅうかく かんしゃ まつ おこな
の収穫に感謝するお祭りが行われた日」でした。今は簡単に食べ物が手に入る世の中
いま かんたん た もの て はいよなか
ですが、食事ができるまでには、食材を育てたり、運んだり、調理したりとたくさんの人
しよくじ
がか、食事ができるまでには、食材を育てたり、運んだり、調理したりとたくさんの人
かか かんしゃ さい かんしゃ きも
が関わっています。食事の際に、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさ
ま」のあいさつをしましょう。

おいしかった、お弁当給食（ふれあい集会）

がつとおか もく べんとうきゅうしよく じっし ひ
10月10日(木)にお弁当給食を実施しました。この日は「ふれあい集会」が行われ、
こうし かがた たの こうりゅう べんとう た
講師の方々と楽しく交流をしながら、お弁当を食べました。



なが ききょう りょうり つ
流れ作業で料理を詰めます。いつもは5
にん かん ちやうりし き
人ですが、応援の調理師さんも来てくれ
て、7名で朝から頑張って作りました。

それぞれのクラスで、講師の方と
かいわ たの べんとう た
会話を楽しみながらお弁当を食
べました。



秋の味覚を取り入れたメニュー
きのこおこわ 菊花蒸し
切干の煮つけ ゆでブロッコリー
ミニトマト 大学芋
ぶどう ジョア

「東京食材デー」のどくくみ



10月1日の都民の日に合わせて、10月3日(木)は、東京都産の食材を使用した献立にしました。東京都は食料自給率が全国で一番低くなっています。東京都でとれる食材の魅力をお子供たちに伝えたいと思い、メニューを考えました。

糸寒天のごま酢和え
(伊豆諸島産の糸寒天使用)

鶏肉の変わりみそ焼き
(江戸時代から伝わる江戸甘味噌使用)

牛乳も東京都産です。

すまし汁(都内産小松菜使用)



2年生・おなか元気教室・出前授業

10月11日(金)5校時に、東京ヤクルト販売(株)よりゲストティーチャーの木村先生をお招きして、「おなか元気教室」という出前授業を行いました。体の模型が登場し、小腸と大腸の長さを測ってみる体験では、想像以上の長さにみんな驚いていました。また、いいウンチを出すための生活習慣についても学び、最後に、おなか元気生活のために自分が頑張ることを発表します。盛りだくさんの内容でしたが、みんな集中してよく聞いてくれていました。

小腸の長さはなんと6メートル!



2年生で一番背の高い人と、大腸の長さを比べます。大腸のほうが少し大きかったです。



給食ができるまでの様子がビデオで見られます

10月21日(月)の全校集会で、杉並区教育委員会作成の「杉並区の学校給食～おいしい給食ができるまで～」のDVDを鑑賞しました。実際の調理の様子、調理師さんへのインタビューを区内の学校で撮影したものです。同じものをYouTubeで見ることができます。ご家庭でもぜひご覧ください。

