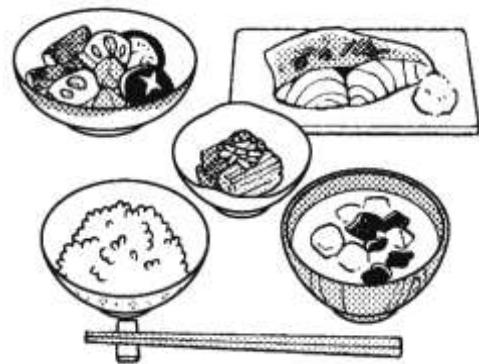




令和7年10月31日
目黒区立不動小学校
校長 日下 勝豊
栄養士

わたしたちが毎日食べている食事は、農家、畜産農家、漁師、運送業者、調理員などの多くの人の努力や苦勞によって支えられています。そして食べることで体が動物、植物など自然の恩恵のうえで成り立っています。給食に限らず、毎日の食事を感謝して味わい、その気持ちを伝えられるといいですね。

「和食週間」で身近な食文化を知ろう



11月24日は「和食の日」という記念日です。和食は2013年にユネスコ世界遺産に登録された食文化で、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」という特徴があります。

これにちなんで、11月26日から29日までの4日間、目黒にゆかりのある食べ物や東京都の地場産物を使った料理、姉妹都市の宮城県気仙沼市の郷土料理が入った和食献立が登場します。



11月の給食紹介



26日 『目黒ゆかりの食べ物』	目黒にゆかりのある食べ物「たけのこ」、「さつまいも」、「さんま」が登場します。給食時間中に、3つの食べ物と目黒とのかかわりについて、動画で紹介します。
27日 『気仙沼市の郷土料理』	宮城県産のさめが入ったおかず「サメと大豆の甘辛揚げ」、郷土料理「はっと汁」が登場します。
28日 『東京都伊豆諸島の郷土料理』	東京都伊豆諸島の郷土料理「酢五目」や、地場産物の明日葉を練りこんだ麺を入れたすまし汁、伊豆諸島産の糸寒天を使った献立が登場します。
29日 『東京都の地場産物』	東京都産の「小松菜」を使った具沢山の菜飯、郷土料理「おでん」が登場します。

6年生が考えた献立が登場します！

6年生が家庭科の授業で1食分の献立の立て方について学習を終えた後、給食の場合について栄養士から話を聞き、実際に不動小学校の給食献立を考えました。

11月に4回、登場します。当日のおたよりでどんな思いでこの献立を作ってくれたのかを紹介します。どうぞお楽しみに！



10日 6年1組の児童が考えた 『旬の具たくさんメニュー』給食	牛乳 ご飯 豆腐の玉子焼き ほうれん草のおひたし 豚汁
11日 6年2組の児童が考えた 『ビタミンいっぱい！』給食	牛乳 ご飯 さばの味噌煮 野菜のおひたし ねぎとワカメのスープ
13日 6年3組の児童が考えた 『冬の旬』給食	牛乳 ほうれん草ときのこのクリームパスタ フレンチサラダ にんじんドーナッツ
14日 6年4組の児童が考えた 『寒い冬に！！心も体もあったまる』給食	牛乳 豚ねぎ塩だれ丼 さつまいも餅の豚汁 みかん寒天

●10月の給食より



ツナフェスのお祝いに実施した「ツナフェス優勝おめでとう！給食」や、スポフェス前の「カラダ元気給食」など、スポーツの行事に関わる給食が登場しました。よりよく成長するには、食事はもちろん、運動すること、しっかり体を休めることも大切です。給食では、好きなものはよりおいしく、苦手なものはできるだけ食べやすく、調理法や子供たちの嗜好を考えながら献立作成をしています。子供たちの食べることが好き、という気持ちはもちろん、食べることが健康と成長のために大切だと学んでもらえればと思います。



10月2日の給食

9月13日のつなフェス優勝のお祝い給食でした。ツナトマトスパゲッティ、リクエストが多いパリパリサラダ、サイダーを入れた紅白ゼリーでした。



10月24日の給食

スポフェス前日に体力を回復し、明日に備える給食として、タンパク質とビタミンB1を含む豚肉、ストレスから体を守るビタミンCを含む小松菜、柿を入れました。