



# きゅうしょくだより

令和5年10月31日  
荒川区立峡田小学校  
校長 津田 利枝  
栄養士 馬場 みき

秋の風を感じやすくなりました。スーパーマーケットに並ぶ野菜も、冬の野菜が増え、価格も安定してきました。旬を感じることでできる野菜や果物を食べ、感染症に負けない体を作っていきましょう。

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、国民たがいに感謝しあう」日とされています。給食には、たくさんの方が関わっています。毎日食べていると忘れてしまいがちですが、食事のあいさつを忘れず、感謝の気持ちをもって食事をしましょう。



## 感謝の気持ちをもとう

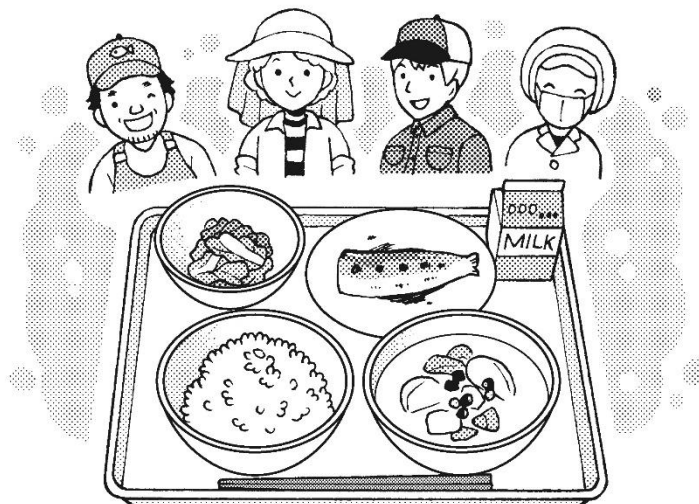
11月の目標は、「感謝の気持ちをもとう」です。11月23日は勤労感謝の日です。

給食ができるまでには、農家や漁業などの生産者、お店の人、給食を作ってくれる調理師さんなど、たくさんの方々がかかわっています。毎日おいしい食事をつくってくれる人々と自然の恵みに感謝をして食べましょう。

## 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、多くのかかわっています。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、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

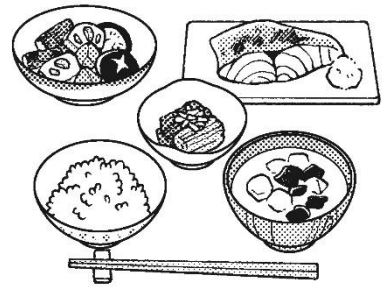
これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



\*\*\*\*\*

# ユネスコ無形文化遺産 和食 日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



\*\*\*\*\*



10月5日 手作りさつま揚げ  
たらのすり身を注文して、給食室でさつま揚げを手作りしました。「本当に手作り？」と、栄養士自身も驚きのおいしさでした。魚嫌いの児童も、食べやすかったようです。



10月19日 ちゃんちゃん焼き  
ちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。もともとは、漁師の方が食べていたもので、鉄板とへらが当たる音が「ちゃんちゃん」と鳴っていたのでちゃんちゃん焼きになりました。



10月20日 おすそわけのおじゃが  
ブックメニューのぼくのじゃがいもから、「おすそわけのおじゃが」です。つぶしたジャガイモに生地をつけて揚げました。大人気のメニューでした。

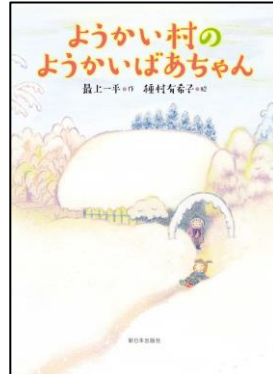
「荒川区小中学校推薦図書 本との出会い」より、食べ物の出てくる本を選びました。また、その本に出てくる食べ物を給食で再現！楽しみにしててくださいね！

荒川区 本との出会い 3,4年生



ママの死を知ってから、ショックで言葉を失った小学生の楓は、学校の帰り道、光を放ち、言葉も喋る石と出会う。石とのおしゃべりでママの声を聞いたように思い、再びパパと喋り出すのだった。  
(ブロッコリー入りカレーライス)

荒川区 本との出会い 1,2年生



お正月は大雪。大雪もワクワクするけれど、すみれちゃんがもっとワクワクすることはひいばあちゃんの家にとりおとまりすること。そりに乗って、おしろこ食べて、二人っきりのとくべつなお正月がすぎていきます。  
(みそおにぎり、いも煮じる)

荒川区 本との出会い 5,6年生



ある日リンの谷に流れてくる川の水が止まった。川の水しか飲めない家畜のバクシャーは弱り、山に登って原因をつきとめるしかないが道を知るのは、シバだけだ。臆病者のローワン少年は、シバに贈る最高のチーズを選んで届ける役目を言いつかった。(はちみついりオーツ麦ビスケット)