

# 11月給食だより

令和4年10月31日  
調布市立第二小学校  
校長 安藤 力也  
栄養士 北田みちる

朝・夕の冷え込みが厳しくなり、温かいごはんがほっとする季節になりました。10月に引き続き給食には、秋野菜やきのこなど、旬の食材が登場します。11月は学習発表会もあります。寒さに負けないようにバランス良く食べて、元気にすごしましょう。

## ■ 11月の献立より

**\*1日 BOOKメニュー**…読書週間は終わってしまいましたが、10月の読書週間の時に図書委員さんがおすすめしてくれた本の中から「こまったさんのコロッケ」にちなみコロッケを作ります。物語の中では、ツナを使ったコロッケが登場しますが、今回は豚ひき肉で作ります。



(あかね書房)  
作：寺村輝夫

**\*8日 いい歯の日**…1・1・8にちなんで、いい歯の日です。虫歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。この日の給食では、骨や歯を強くするカルシウムを含むじゃこを使って手作りふりかけを作ります。

### ふだんから気を付けよう

よくかんで 食べよう 	おやつは時間や 量を決めて 食べよう 	甘い物は とり過ぎない ようにしよう 	カルシウムを 多く含む食べ物 をとろう 	食べた後は 歯をみがこう 
--	--	---	--	--

**\*24日 いい日本食の日**…11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょく(4)」の語呂合わせて、いい日本食の日です。日本の和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。和食には下の4つの特徴がありますが、だしのうまみは特に和食に欠かせないものなので、この日の給食は昆布とかつお節だしのおいしさが感じられるおでんにしました。

### 和食の4つの特徴

<b>1</b> 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重 	<b>2</b> 健康的な食生活を 支える栄養バランス 	<b>3</b> 自然の美しさや 季節の移ろいの表現 	<b>4</b> 正月などの年中行事 との密接な関わり 
---	---	--	---

「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布…グルタミン酸 
- ◆ カツオ節・煮干し…イノシン酸 
- ◆ 干しいたけ…ゲアニル酸 

### 和食に欠かせない「ご飯」

今月から新米に切り替わります。新米と書くことができるのは、その年の12月までです。お店で売っているお米をぜひチェックしてみてください。



**\*28~30日 ゲゲゲ忌献立**…調布市の名誉市民、漫画家の水木しげるさんの命日である11月30日はゲゲゲ忌です。『ゲゲゲの鬼太郎』の作者でもある水木しげるさんは、鳥取県境港市で育ち、その後93歳までの56年間を調布で過ごしました。このことにちなみ、28日から30日は水木さんとゲゲゲの鬼太郎にちなんだ給食が登場します。

28日：鳥取県で作られる柚子胡椒を使った「スープかけご飯」

29日：『ゲゲゲの鬼太郎』のキャラクター、  
ぬりかべをイメージした「ぬりかべトースト」

30日：水木さんが好きだったバナナが給食に登場します。



©水木プロ