11月 給食だより

令和８年１１月号
調布市立第三小学校
校長　内藤　みゆき
栄養士

秋も深まり、朝晩は冷え込む日が増えてきました。これからの季節は、鍋料理やスープなど、温かい料理がおいしく感じられますね。

10月末の給食では、「箸を正しく持とう」をテーマに、箸の使い方を意識できる献立を取り入れました。給食の時間には、小さな豆を上手につまんで見せてくれる児童がたくさんいました。しかしよく見ると、器用に豆をつまんでいても、箸の持ち方が正しく身に付いていない児童も見受けられました。箸は、毎日の食事で使うものです。子どものうちに正しい箸の持ち方を身に付けておくと、食べ物をつまむ、はさむ、切るなど、さまざまな動作がしやすくなり、食事マナーの向上にもつながります。成長してから持ち方を直すのは難しくなることもあるため、今のうちから少しずつ身に付けていきたいですね。

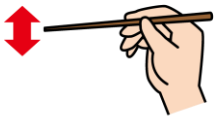
今月は、箸の持ち方を紹介します。自分の持ち方と比べながら、正しい持ち方ができているか確認してみましょう。

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「１」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。



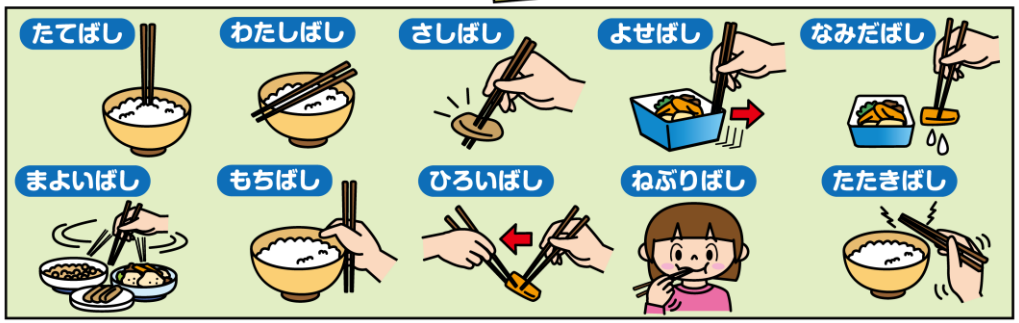
④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。




©水木プロ

今月の献立紹介


©水木プロ

●11月11日(水)【世界の料理】～スコットランド～

「ケジャリー」は、白身魚のカレー風味のピラフです。これはインドの米料理がもとになったと言われています。かつてインドを植民地として支配していたイギリスでは、インドの食文化を取り入れた料理が生まれました。ケジャリーもその一つで、魚やごはんを使った料理として広まりました。ほかにも、大麦や肉、野菜を煮込んだ「スコッチブロス」と、じゃがいもをつぶした「マッシュタティ」を作ります。料理の歴史を知ると、遠く離れた国同士のつながりも見えてきますね。

●11月20日(金)【郷土料理】～北海道～

「スープカレー」は、北海道の札幌で生まれた料理です。1970年代、スパイスを使った「薬膳カレー」が作られたことが始まりと言われています。その後、具材の入ったスープ状のカレーへと発展し、札幌の名物となりました。小麦粉でとろみをつけるカレーとは違い、さらさらとしたスープとスパイスの香りが特徴です。「ちゃんちゃん焼き」は、北海道の漁師さんたちが食べていた料理が広まったと言われています。「ちゃんちゃん」という名前の由来には、焼くときの音や、「ちゃっちゃと(手早く)」作れる料理だから、など、いくつかの説があります。鮭や野菜など、北海道のおいしさがぎゅっとつまった献立です。

●11月24日(火)【和食の日献立】

11月24日は和食の日です。「いい(11)日本食(24)」という語呂合わせから、この日に定められました。和食は、ごはん・汁物・おかずを組み合わせた、栄養バランスの良い食事です。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには、食べ物の命や食事に関わる人への感謝の気持ちが込められています。学校給食では、ごはんを中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れています。また、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、子供たちが和食文化に触れる機会を大切にしています。毎日の食事から、和食の良さを見つけてみましょう。

●11月26日(木)・27日(金)・30日(月)【ゲゲゲ忌献立】

ゲゲゲの鬼太郎の作者である漫画家・水木しげるさんは調布市の名誉市民です。鳥取県境港市で育ち、昭和34年から亡くなるまでの56年間を調布市で過ごしました。調布市では、水木しげるさんの命日である11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、11月18日～11月30日に「ゲゲゲ忌2026」を開催します。第三小学校では今年も「ゲゲゲ忌」にちなんだ献立を取り入れました。

11月26日(木)【キャラクター献立】　ぬりかべトースト、ねこ娘のリボンスープ
11月27日(金)【鳥取県の郷土料理】　どんどろけめし、いもこん鍋、春雨入り茶碗蒸し
11月30日(月)【キャラクター献立】　砂かけばばあの砂ふりかけ、一反もめんのひらひらスープ、目玉おやじゼリー


©水木プロ


©水木プロ

おしらせ

毎年行われている調布市農業まつりが今年度も開催されます。市内で育った新鮮な野菜などにふれられる機会です。ぜひ足をはこんでみてください。

日　時：11月21日(土)・22日(日)10時～
場　所：調布駅前広場