11月 給食だより

令和８年１０月３０日
調布市立　柏野小学校
校　長　　西山　豪一
栄養士　　陣内　夏子

秋もいよいよ深まってきました。朝夕の冷え込みを感じるようになり、空気も乾燥してきました。これからの時期は風邪をひきやすいので、手洗い・うがいをするのはもちろん、十分な栄養と睡眠をとることが大切です。北風に負けない丈夫な体をつくりましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。



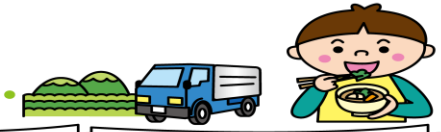
食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取組です。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？



- 新鮮な旬の味覚を味わうことができる



- 作っている人の顔がわかり、安心感が得られる



- 地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる



- 農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる



- 運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO_2排出量が削減でき、環境に優しい



- SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる



11月の献立紹介

19日（木）：木島平献立

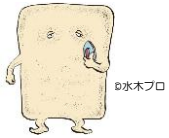
調布市姉妹都市である長野県木島平村は、お米やきのこ、野菜など美味しい食材が豊富にとれる地域です。特に「木島平のお米」はお米のコンクールで金賞を何度も受賞したことがあります。給食では、「木島平献立」として木島平の味を届けるため、木島平産の食材（米・なめこ・ねぎ）を使って作ります。

25日（水）・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93歳で亡くなるまでの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の11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、様々な催しを行っています。25日は「ぬりかべ」に見立てたトーストを取り入れました。また、30日は水木しげるさんの好物だった焼き飯です，スープには「ゲゲゲの鬼太郎」のキャラクターの「一反木綿」に見立てたワンタンを使います。


©水木プロ


©水木プロ

～調布市農業まつり～

日時：令和8年11月21・22日（土・日）　午前10時開始
場所：調布駅前広場
内容：調布市内でとれた農産物の販売、野菜の袋詰め、野菜の宝船など

