令和８年１１月号

給食だより

調布市立杉森小学校
校　長　　野口　直也
栄養士　　土谷　喜美子
　　三宅　実穂

スポーツフェスティバルお疲れ様でした！
あいにくの雨で、10月25日に延期となってしまいましたが、当日は練習の成果を発揮できましたか？
ここのところ日中の寒暖差が大きく、スポーツフェスティバルを終えて疲れが出たのか、体調を崩してお休みする子が増えています。
11月になり晩秋を迎え、紅葉の見ごろとなりますが、寒さが厳しくなり、空気が乾燥してきます。
登校時は寒くても、お昼にはポカポカ暖かく感じる日もあるので、脱ぎ着しやすい上着で、気温に合わせて服装を調節しましょう！

11月24日は、1124の語呂合わせから「和食の日」です

四季折々の食材や、お正月などの年中行事で食べる伝統的な食事など、日本ならではの「食」に関する「習わし」が、「和食」として、平成25年12月、ユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。
和食が、ユネスコ世界無形文化遺産に登録されたポイントは４つ！



①多様で新鮮な食材とその持ち味
南北に長く、また、海・山・里と豊かな自然が広がる日本。
地域ごとに獲れる旬の食材を活かす「調理技術」も優れています。

②健康的な食生活を支える栄養バランス
「一汁三菜」を基本とした和食は、理想の栄養バランスと言われています。

③自然の美しさや季節の移ろいの表現
春には桜、秋には菊等、季節の花を使って料理を飾りつけることで、自然の美しさや季節の変化を感じることができます。

④年中行事との密接な関わり
お正月には「おせち」、ひな祭りには「ちらし寿司」、端午の節句には「ちまき」…と、年中行事にちなんだ食事を、家族や地域の人と用意して一緒に食べることで、コミュニケーションが生まれます。



ポイントを書き表すと少し堅苦しい感じがしますが、和食の秘訣は、なんと言っても「だしのうま味」。
杉森小学校の給食でも、和食の日には、だし昆布・かつお節・鯖節・干し椎茸・煮干し、時には「干し貝柱」を使って、じっくり「だし」をとっています。メニューによって、使うだしを変えているので、何のだしを使っているか、献立表で探してみてください！

今月の献立紹介

4日(水)　ブックメニュー「賢治セット」



毎日、「いただきます」の前に読んでいる「給食メモ」の下に感想を書くことができることを知っていますか？
※先日の給食トークの日に持ち帰ったのが給食メモです。
６年生から「けんじセットが食べたいです！」と書かれた給食メモが届き、「けんじ」は誰なのか？そのメモを給食室メンバーで紐解いてみると、６年生の国語の教科書に宮沢賢治の物語が！髙橋先生に謎の答えを教えてもらい、宮沢賢治ゆかりの給食版賢治セットが誕生しました。さて、本物の賢治セットとは…？

9日(月)　「いい歯の日」(8日)



11月8日は「いい歯の日」。給食をおいしく味わうためにも、歯は大切です。よく噛んで唾液が出ると、むし歯予防になることから、この日のメニューは、噛まずには味わえない「山坂達者飯・かつおの竜田揚げ・豚汁」です！

11日(水)～　リクエストメニューが盛りだくさん！



今月は、七夕の時のメニュー「七夕汁」で、星形のにんじんを見つけた子からのリクエストだけでなく、汁物を入れる給食の食器に描かれた「百日紅」の花を見つけた子、インタビューに来てくれた保健委員、友だちの誕生日を祝いたい子、調布ＦＭのインタビューを受けてくれた子から「給食で好きなメニュー・食べたいメニュー」を教えてもらい、献立に取り入れました！

18日(水)　「ゲゲゲ忌2026」メニュー



調布市名誉市民「ゲゲゲの鬼太郎」の作者、水木しげるさんの命日を含む約１週間を「ゲゲゲ忌」とし、市内で様々なイベントが開催されます。
11月18日～30日の「ゲゲゲ忌2026」にちなんで、18日は、黄色と黒の手作り白玉だんごが入った「鬼太郎ポンチ」、30日は、水木さんが生まれた「鳥取県」の郷土料理を作ります。

20日(金)　日本味めぐり「長野県」



海なし県と呼ばれる「長野県」。冷蔵庫や車がなかった江戸時代に、お隣の新潟県から日本海で獲れた海の幸を届けるため、保存ができるよう塩漬けにして運んでいました。「塩いかの酢の物」の塩いかは、塩漬け食材の代表格！塩抜きしてから、酢の物や炒め物に使われます。

27日(金)　ワールドランチ「ギリシャ共和国」



ギリシャ料理は、10月のワールドランチ「スペイン」と同じ、ユネスコ世界無形文化遺産に登録された「地中海料理」がベースとなっています。オリーブオイルの消費量は、スペインやイタリアを抜いて、世界一！「ムサカ」は、揚げたナスに挽き肉とじゃがいもを重ね、ホワイトソースをかけたグラタンのような料理です。