

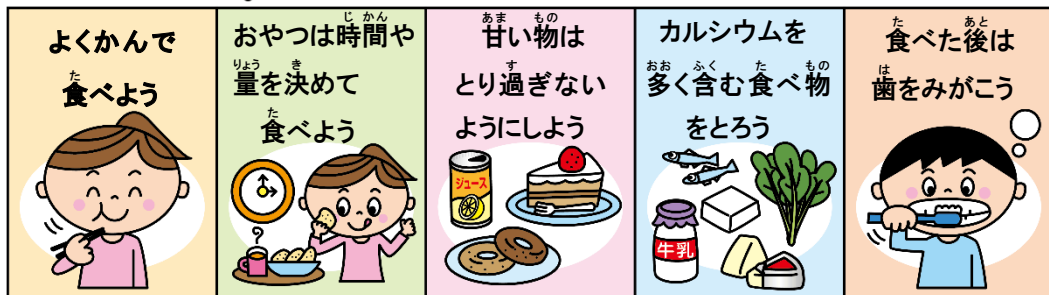
11月給食だより

調布市立滝坂小学校
校長 小林 美也子
栄養士 山本 美杏

校庭の木々が色づき始めました。朝晩の気温が低くなり、風の冷たさに冬の訪れを感じます。登校時は肌寒く感じて、日中は暖かく、薄着で過ごせるほど1日の中で寒暖差が大きい時期です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



むし歯や歯周病など、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。11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。



〇 ～水木マンガの生まれた街 調布～

「ゲゲゲの鬼太郎」の原作者である漫画家・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。

鬼太郎バス



調布市では水木しげるさんの功績を称え、命日である11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、水木さんを偲ぶ様々な催しが行われます。滝坂小学校の給食でも「ゲゲゲ忌」にちなんで、29日と30日は水木さんの出身地である鳥取県の郷土料理や水木さんの好物だった手作りドーナツ、ゲゲゲの鬼太郎にでてくるキャラクターのぬりかべトーストを作ります！

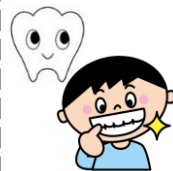
鬼太郎ひろば



調布駅～西調布駅間にある「鬼太郎ひろば」が市民の憩いの場となっているほか、市内を走るミニバスやマンホールにも、鬼太郎や目玉おやじ、一反もめんなどの妖怪たちが描かれています。

今月の献立紹介

8日(火)



いい歯の日

いつまでもおいしく、楽しく食事を味わうためには歯が大切です。この日の献立はよく噛んで食べるためのカミカミメニューにしました。歯を強くするカルシウムが豊富な切干大根や小魚、歯ごたえのある根菜を使ったメニューにしました。普段からよく噛んで食べるよう意識しましょう！

17日(木)



フックメニュー『ホクホクポテトサラダ』

(参考：『ポテトサラダ』作：福 明子 絵：江頭 路子)

ケイくんは商店街のお肉屋さんのポテトサラダが大好き。でも近くにスーパーができて、お肉屋さんはついに店じまいを決心。そこにケイくんのお母さんが現れて、「ぜひお店は続けて」と。実は、ケイくんは重い病気で入院中だったので。今回はさつまいもを使って「ホクホクポテトサラダ」を作ります。

22日(火)

世界の料理『ドイツ』



ドイツはヨーロッパの中央に位置し、ベルギーやオランダなど9か国と国境を接しています。夏が短く、冬が長いことから、食料が不足する冬に備えて、ハム・ソーセージなどの保存食が発達してきました。ドイツの中心的な食材といえば、じゃがいもです。バラエティー豊かなじゃがいも料理があります。



24日(木)

和食の日



日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会になるといいですね。

29日(火)

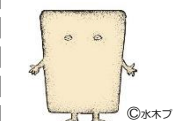
ゲゲゲ忌 郷土料理『鳥取県』



水木しげるさんの出身地である鳥取県は山陰地方の東側に位置しています。給食では、「大山おこわ」と「いもこん鍋」を作ります。大山おこわはごぼうや人参、大山鶏など、地域で採れる食材をふんだんに使ったおこわのことです。いもこん鍋は、里芋やこんにゃくが入った鍋で、寒い冬にぴったりの料理です。

30日(水)

ゲゲゲ忌『ぬりかべトースト』



ゲゲゲ忌にちなんで、ゲゲゲの鬼太郎に登場するキャラクターのぬりかべをイメージした「ぬりかべトースト」を作ります。お楽しみに！