

給食だより

調布市立滝坂小学校
校長 鈴木 祐介
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も、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。
気温に合わせて服装を工夫しましょう。



11月23日は「勤労感謝の日」

感謝の気持ちを伝えよう



現在は、その名のとおり「働く人」に感謝する日というイメージが強くなっていますが、昭和23年に国民の祝日に関する法律で制定される以前は「新嘗祭」と呼ばれていました。新嘗とは、その年に収穫された新しい穀物を食べることをいいます。天皇がその年に収穫された五穀や新酒を天照大神など天地の神に供えて収穫に感謝し、その後、天皇自らも味わうという儀式が行われていたそうです。

畑や田んぼなどの農地が減り、収穫の喜びを身近に感じる機会が少なくなりましたが、農作物が収穫されるまでには、生産者の方々のたくさんの努力が注がれています。さらに、私たちが食事をとるまでには、食材を運んでくれる方、その食材を販売するお店の方が関わっています。直接「ありがとう」と言葉で伝えることができなくても、心をこめて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをし、感謝の気持ちを伝えましょう。

- 「いただきます」… 「もらう」「食べる、飲む」という意味があります。私たちは食べるを通して、魚や豚などの命をいただき、野菜や果物などからは自分の命（体をつくるもの）になるものをいただいています。
- 「ごちそうさま」… 漢字で「御馳走様」と書きます。馳走には「走り回る」、「もてなす」という意味があります。お客様（自分）をもてなすために、走り回って食材を集めてくれたことに感謝を表し、御と様をつけて「ごちそうさま」という言葉になりました。

11月30日は『ゲゲゲ』です

ゲゲゲの鬼太郎の原作者である漫画家の水木しげるさんは、調布市の名誉市民です。鳥取県境港市で育ち、昭和34年から平成27年11月30日にご逝去されるまでの50年以上を調布市で過ごしました。

鬼太郎バス（ミニバス）



調布駅近くの天神通り商店街には「ゲゲゲの鬼太郎」のキャラクターのモニュメントが設置され、市内を走るミニバスやマンホールには鬼太郎やその仲間たちが描かれています。

マンホール



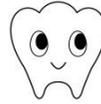
調布市では水木しげるさんのこれまでの功績を称え、命日である11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、水木さんを偲ぶ様々な催しが行われます。

滝坂小学校の給食でも「ゲゲゲ忌」にちなんで、29日は水木さんの出身地である鳥取県の郷土料理とぬりかべ黒ごまプリンにしました！

今月の献立紹介

8日(金)

「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。そこで、この日の献立は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小魚のじゃこと、歯ごたえのあるごぼうを使ったメニューになっています。よく噛んで食べましょう！

12日(火)

ブックメニュー「カップケーキ」(参考：もりのとしょかん)



本好きのふくろうさんの家には本がいっぱい。だんだん本を借りようと動物たちが集まるようになり、ふくろうさんの家がすてきな図書館になっていきます。たくさんの本の中からひつじさんは料理の本を選び、カップケーキをつくります。そんなひつじさんが作ったカップケーキを参考にしながら、給食でもチョコチップの入ったカップケーキを作りたいと思います！

20日(水)

「韓国料理」



韓国では寒冷な気候から保存食として、コチュジャン等のみそやキムチといった発酵食品が多く使われています。韓国の家庭には、キムチ専用の冷蔵庫があるほど、キムチは常備菜のようです。トックは韓国の代表的なスープで、ご飯にかけてもおいしいです。

22日(金)

「和食の日」(ごはん、ひじきふりかけ、鶏肉と里芋の煮物、野菜のごまあえ)



平成25年12月に、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が、「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。これを受け、11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」とされています。味だけでなく香りなど五感で味わえる「和食」の良さを見直してみましょう！

22日(金)

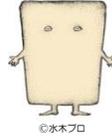
「S & A交流給食」(3年生)



3年生がS & Aの伊藤さんと新井さんから農家の仕事について教えてもらいます。この日の給食は、伊藤さんから届く「里芋、キャベツ、ブロッコリー」を使った地場野菜たっぷりのメニューです！採れたてのおいしい野菜を味わいましょう！

29日(金)

「ゲゲゲ忌」



11月30日の「ゲゲゲ忌」にちなんで、29日は鳥取県の郷土料理とぬりかべ風の黒ごまプリンにしました。「大山おこわ」は、鳥取県の郷土料理です。あご(トビウオ)は特産品です。あごの身はいわしほど臭いがなく、だしにも使われています。

注目！旬の食材

- ★キャベツ、里芋、ブロッコリー S & Aの伊藤さんから届く地場野菜です。
- ★米、えのき茸、ぶなしめじ、きくらげ、りんご 姉妹都市の木島平村から届きます。

