



秋も深まり、朝晩の冷え込みが強くなってきました。風邪に負けない体を作るためにも、しっかり食べて冬に備えましょう。

### ★11月の給食目標は…

#### 感謝の気持ちをもって食事をしよう

私たちの食事は、・農家の方、漁師の方など・食材を届ける方・料理をする方など、さまざまな方の力で食卓に届けられています。どれが欠けても、毎日の食事を食べることができません。感謝の気持ちをもって食事をしたいものですね。

食事に関わる方々に感謝の気持ちを示す方法があります。それは、「食事のあいさつをしっかりとすること」です。

「いただきます」には、食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ち、「ごちそうさま」には、食事を作るのにに関わり、奔走してくれた人への感謝の気持ちが込められています。

毎回、心を込めて言えると良いですね。

令和5年10月31日  
調布市立若葉小学校  
校長 内藤 みゆき  
栄養士 野口 悠紀子



### ＜給食レシピ紹介＞ 11月6日(月) 4人分 スパイシー大豆

#### 材料

|        |      |     |      |
|--------|------|-----|------|
| 大豆(水煮) | 140g | 揚げ油 | 適量   |
| 片栗粉    | 8g   | 塩   | 0.8g |

#### 作り方

- ①大豆の水気をきり、片栗粉をまぶす。
- ②180℃の油で大豆を揚げる。
- ③カリリとしたら油をきり、塩とカレー粉をまぶす。



苦手な子が多い大豆ですが、カリリと揚げて味をつけると、お菓子感覚で食べられます。カレー粉の他、青のりを振って「青のり大豆」にしてもおいしいです。

### ＜給食レシピ紹介＞ 11月16日(木) 4人分 松風焼き

#### 材料

|         |      |    |    |      |    |     |    |
|---------|------|----|----|------|----|-----|----|
| とりむねひき肉 | 240g | みそ | 8g | しょうゆ | 4g | 白ごま | 2g |
| ねぎ      | 40g  | 砂糖 | 8g | 片栗粉  | 6g |     |    |

#### 作り方

- ①ねぎは荒みじん切りにする。
- ②白ごま以外の材料をすべて混ぜ、鉄板に敷き詰める。(厚さ0.5～1cmくらい)
- ③表面に白ごまをふり、180℃のオーブンで10分ほど焼く。
- ④焼き上がったら四角く切り分ける。

お正月料理の1つでもある松風焼きですが、材料がシンプルで簡単なので毎日のごはんにもお勧めです。



### 今月の地場野菜 里芋

調布市の農家の方にご協力をいただき、地元の方が作ってくださった野菜を給食で使用します。

### ★11月の献立紹介

#### 1日(水) 韓国料理

韓国料理の「スンドゥブスープ」と「ナムル」を作ります。「スンドゥブ」とは、韓国語で豆腐という意味です。豆腐や豚肉、キムチを使って具たくさんスープを作ります。

ナムルは、ごま油やごまを使って作る野菜の和え物です。ほんの少しい味唐辛子が入ります。

#### 8日(水) ししゃものパリパリ揚げ

ししゃもに青のりをまぶし、ぎょうざの皮にくるんで油で揚げます。パリパリとした食感と、青のりの風味がおいしいです。骨ごと食べられる魚は、骨を作る「カルシウム」が豊富に含まれます。おいしく食べて骨をしょうぶにしましょう。

#### 9日(木) 五目ごはんくアルファ米

市内公立学校に、非常時用に備蓄しているアルファ米から、賞味期限の近いものを給食で使用します。普段から食べ慣れておくことも、災害への備えとしてとても重要です。

#### 18日(土) 秋野菜のカレーライス くわかばステージ

さつまいも、なす、れんこんなどの秋に旬を迎える野菜を使ってカレーライスを作ります。

#### 22日(水) 和食の日

11(いい)24(にほんしょく)の語呂合わせで、11月24日は「和食の日」です。24日は3、4年生が遠足のため、22日を「和食の日献立」とします。すまし汁の出汁に昆布と「花かつお」を使い、出汁がらの花かつおでふりかけも作ります。

和食についてのプリントを配布し、給食時間に指導を行う予定です。プリントはご家庭でじっくりご覧ください。

#### 30日(木) ゲゲゲ忌

「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、水木しげるさんの功績を称え命日である11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、様々な催しが行われています。そこで、この日は「ゲゲゲ忌」にちなみ、水木しげるさんが大好きだった「焼きめし」と「鶏団子鍋」をつくります。また、「おしるこ」などの甘いものも大好きだったそうですよ。



©水木プロ

### ★お知らせ

・食物アレルギーのある方向けに、来年度用の書類をお渡ししておりますので、ご確認ください。また、食物アレルギーの新規発症があった方など、食物アレルギーについて心配事のある方については、随時ご相談を受け付けております。担任を通じ栄養士までご相談ください。

・11月24日(金)は3,4年生の遠足です。3,4年生は給食がありません。

・学級閉鎖により給食が食べられなかった期間のある学級については、キャンセルできた食材料費の分を、当該学級の給食の充実に充てることを検討しております。詳細については後日お配りするプリントをご覧ください。

・11月6日(月)は給食費の口座振替日です。残高のご確認をお願いします。

・10月に、3年生で「バランスよく食べることのよさについて考えよう」という目当てで食育の授業を行いました。3色のグループ分けについて学び、給食には3色すべて含まれていることと、バランスよく食べるとどんな良いことがあるのかを学びました。

「苦手な物を減らせるよう、1口頑張ってみようと思った」などの感想がありました。給食でも、苦手な物は1口頑張ってみよう指導しています。ご家庭でも、和やかな雰囲気、1口チャレンジしていただけるよう、よろしく願いいたします。

