きゅうしょくだより

令和８年 11 月号
調布市立若葉小学校

１０月の途中から給食は新米に切り替わりました。昨年に比べお米の値段が下がったと喜んでいたのですが、９月の長雨の影響もあり野菜価格の高騰傾向が続いています。

日が暮れるのも早くなり、秋の深まりと季節の移り変わりを感じるようになってきました。冬の到来に向けてしっかりと体調を整え、元気に過ごしましょう。



［11 月の献立より］

6 日(金)　【いい(11)歯(8)の日】

→11 月８日は「いい（１１）歯（８）」のごろ合わせから歯の健康を考える日です。食事の時によく噛んで食べると、つばがよく出て虫歯を防ぐことができます。6 日の給食は歯のもとになるカルシウムをとりやすい、骨ごと食べられる魚の「ししゃも」を使います。よく噛んで食べましょう。





16 日(月)　日本味めぐり給食　【愛媛】

→愛媛県は四国にある県です。「みかん」などのかんきつ系の果物がよくとれる地域です。「あけぼのめし」はみかんジュースを入れて炊いたご飯で、愛媛の学校給食の人気メニューです。「せんざんき」は下味に砂糖をつかって味付けるから揚げの事です。





17 日(火)　世界味めぐり給食　【スペイン】

→スペインはヨーロッパの南西にある国で、西にはポルトガル、北にはフランスがあります。「パエリア」は米に魚や肉、野菜などを加えて炊く料理です。スペイン東部のバレンシア地方が発祥と言われています。「トルティージャ」はじゃがいもや玉ねぎを使うたまご料理で、スペイン風オムレツと言われることもあります。スペイン料理はオリーブから作られるオリーブオイルを使うことが多いです。

27 日(金)　ゲゲゲ忌(き)

→「ゲゲゲの鬼太郎」の作者である漫画家・水木しげるさんは鳥取県境港市で育ち、昭和 34 年から 93 才で亡くなるまでの 56 年間を調布市で過ごしました。調布駅から西調布駅間には「鬼太郎ひろば」があるほか、市内を走るミニバスやマンホールにも鬼太郎とその仲間たちが描かれています。調布市では、名誉市民水木しげるさんの命日である 11 月 30 日を「ゲゲゲ忌」としています。

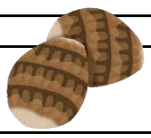
若葉小学校でも「ゲゲゲ忌」にちなみ、27 日の給食に水木しげるさんの出身地の鳥取県の料理と、好物だった小豆を使ったデザートを出します。



©水木プロ



11 月の地場野菜：里芋



白菜

