

11月のきょうしゅくよていこんだてひょう

市川市立新井小学校

11月は「千葉干消月間」！ 私たちの住む千葉県では、たくさんのおいしい食べ物がとれます。

読書月間に合わせて、「本となかよし給食」もやります！ 3年生のお魚食べ方コンテストもやりますよ！！

栄養価の月平均値

エネルギー636kcal たんぱく質 23.6g 脂質 20.9g 塩分 2.3g

栄養価の基準値(中学年)

エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional value. Includes handwritten notes and callouts for each meal.

肉団子スープ：本となかよし給食「おだんごスープ」(角野 栄子)

千産干消テ「さつまいも」「すずき」千葉県産のさつまいもを使った「さつまいもパン」と、おとなりの船橋市でとれた魚「すずき」を使ったこん立てです！

ABCスープ：本となかよし給食「ゆかいなアルファベットだいずかん(大団蔵)」(アラン・サンダースほか)

本となかよし給食「ぐりとぐら」(なかかわ りえこ おおむら ゆりこ) ぐりとぐらが作った大きなカステラをイメージして、給食室でカステラを焼きます！

みぞしる：本となかよし給食「はなちゃんのみぞしる」(安武信吾ほか)

コロッケ：本となかよし給食「11ぴきのねことあほうどり」(馬場のぼる) ※11月24日は和食の日です！！

「くろむつ」というお魚を使います。「カーজনナルフィッシュ」とも言います。地球の南のほう、ニュージーランドでとれたお魚です。やわらかくておいしいです。

カレーライス：本となかよし給食「ひみつのカレーライス」(井上荒野・田中絹代)

オムライス：本となかよし給食「給食室の日曜日」(村上しいこ ほか)

「市川梨のゼリー」市川の梨は10月で終わってしまいましたが、地元業者さんの協力で梨の冷凍ピューレを作っていました。それを使って、梨のゼリーを作ります。

うずらたまごのスープ：本となかよし給食「うずらちゃんのだからもの」(きもと ももこ)

3年生「お魚食べ方コンテスト」給食時間に、頭と尾のついたいわしをきれいに食べられるかどうかのコンテストをします！ 3年生だけ、いわしの塩焼きを食べます！！

みんなのお楽しみ、新井っ子秋祭り！！ 21日曜日は、振替休業となります。

今年もやります！11月10日(木)給食時間に3年生で「お魚食べ方コンテスト」を実施します！ 1・2年生で学習した「おはし名人になろう(正しいおはしの持ち方を覚えよう)」の取り組みを活かして、給食にできる「いわしの塩焼き」を、正しいおはしの持ち方できれいに食べられるかのコンテストをします。 3年生のみなさん、正しくきれいにおはしを持って、きれいに食べられるようがんばってみましょう！

ぼくを、きれいに食べられるように、がんばって見てね！

※11月から給食のお米が「千葉県産」になりました。



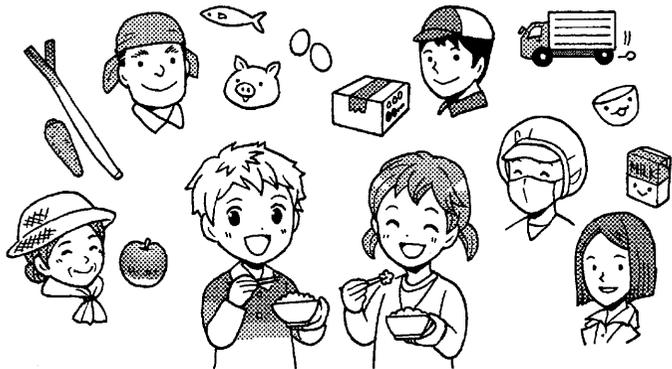
# 給食だより 11月

市川市立新井小学校

ひとごとにおもひ秋が深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。おいしい食事が食べられることに感謝していただきます。

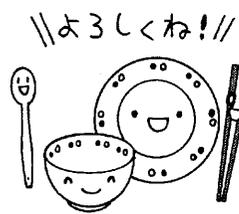
## 給食に感謝！

わたしたちは、生産者の人、運んでくれる人、献立をつくる先生、調理員の人、ほかにもたくさんの人たちのおかげで給食を食べることができます。また、食べ物は生き物の命です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに感謝の心を込めて、食べることが大切です。



## 食器を大切に使う

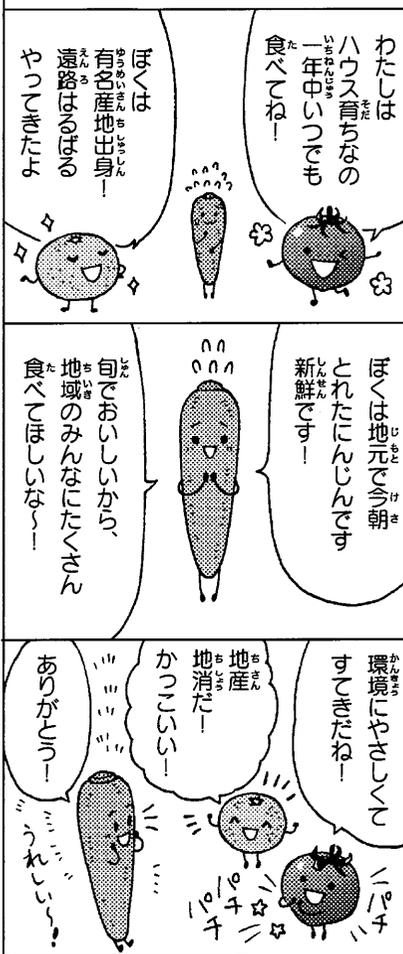
使い終わった食器やはし、スプーンやフォークなどは大きさをそろえて戻します。乱暴に扱おうと、割れたり折れたりしてしまうのでみんなで大切に使いましょう。



## 保護者のみなさまへ

いつも食べている食べ物が、どこからどうやって食卓までできているのかや、それにかかわる人たちのことを、食事の時の話題にしてみたいと思います。おいしい食事は、動物や植物などの命やたくさんの人たちによって支えられています。食事を通して子どもたちの思いやりの心を育てていきましょう。

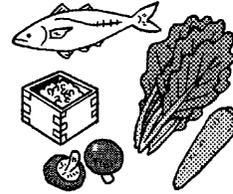
## 旬の地場産物に注目！



## 11月24日は和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

### 1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重



### 2 健康的な食生活を支える栄養バランス



### 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

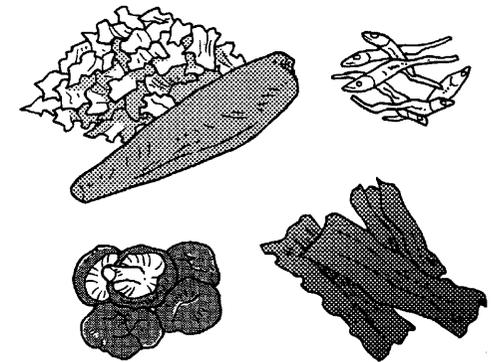


### 4 正月などの年中行事との密接な関わり

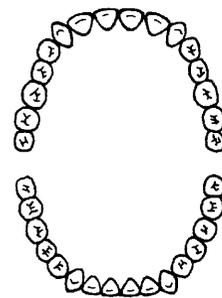


## 和食の基本 だし

だしは食材のうまみを取り出した汁のことです。和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもにこんぶやかたおぶし、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食の汁物には、だしのうまみがしっかりきいていますよ。



## 11月8日はいい歯の日 全ての歯でおいしく食べよう



**切歯**  
食べ物をかみ切る

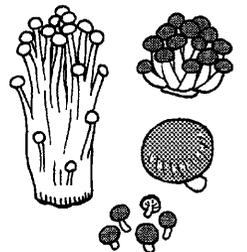
**犬歯**  
食べ物を切りさく

**臼歯**  
食べ物を砕いてすりつぶす

歯にはそれぞれ重要な役割があります。すべての歯でよくかんでおいしく食事を味わうために、1本1本の歯を大切にしてください。

## きのこは何の仲間？

- ① 野菜の仲間
- ② 海藻の仲間
- ③ 菌の仲間



きのこは、酵母やかびなどと同じ、菌の仲間です。きのこは、低エネルギーで、ビタミンDやB群、無機質、食物繊維が豊富です。グアニル酸などのうまみ成分も含まれています。

©/著者