

# 給食だより No.6

令和6年10月31日  
川崎市立西菅小学校

## ◆11月の献立の紹介◆

寒い時期なので、温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしました。  
特に日本の食文化について考えられる献立を取り入れています。

## ◇◇給食で使用する季節の食品◇◇

ごぼう さつまいも 里芋 じゃが芋 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草  
みかん りんご さけ さば

## ◇◇「和食の日」の行事食(11月21日)◇◇

ごはん 牛乳 さけの塩焼き 五目きんぴら 豆腐と大根のとりみ汁

11月24日は、「1124(いいにほんしょく)」の語呂合わせから、「和食」の文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として、「和食の日」に制定されました。いろいろな食材を使うことが多い和食は、体に必要な3つの働き「体をつくるものになる」「体の調子を整える」「エネルギーのもとになる」の栄養素をバランスよくとることができます。

## ◇◇はじめて給食に登場する献立「もやしのおかか炒め」(11月25日)◇◇

下ゆでした野菜をごま油で炒め、砂糖としょうゆで調味したあとに、青みのチンゲン菜とから炒りしたけり節、白いりごまを加えて作ります。

11月分家庭配布献立表について、記載内容に訂正がありましたのでお知らせします。

### 【変更内容】

11月21日(木)「豆腐と大根のとりみ汁」えのきたけ3g→5g

なお、エネルギー・たんぱく質の数値に変更はありません。よろしく願います。

# 意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食時間の様子をのぞくと、マナーが乱れている人を見かけることがあります。給食や家庭での食事を通して基本的なマナーを身につけましょう。

## 正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間にこぶし1個分くらいあける

### やりがちなマナー違反

- 食器を持たずに顔を近づけて食べる
- 足を組む
- ひじをつく

## はしの持ち方



## おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

## やりがちなマナー違反

さしばし、わたしばし、なみだばし、よせばし、まよいばし

## ! 食事中に気をつけたいこと

- 食べ物や口に入れたまましゃべるのはやめましょう。
- 周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。
- かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。
- 食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

