

食育だより

川崎市立西有馬小学校
令和8年 10月 29日



11月分給食休止日のお知らせ

学校全体での給食休止日はありません。

下記の日程で個別の給食休止日があります。

1年生 11月6日(金)、5年生 11月16日(月)、センター級 11月26日(木)



11月の献立から



11月の給食目標

・食文化について考えよう(和食) 食育の視点【食文化】

ねらいは「日本の食文化について知り、和食のよさを理解する」です。

和食は、米を主食にして主菜や副菜を組み合わせることで、栄養のバランスが整う食事といわれています。和食は日本の自然や風土から生まれ、私たちが昔から受けついできた食文化です。給食では、できるだけ和食の献立を取り入れるようにしています。11月は日本の食文化について考える献立となるように意識して作成しました。

季節の食品



ごぼう・さつまいも・じゃがいも・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・焼きのり

新献立



11月9日(月) けんちんうどん

たくさんの野菜ととり肉をごま油で炒め、だし汁とうどんを加えた、体温まる献立です。

11月12日(木) 豚肉のテンメンジャン炒め

豚肉、生揚げ、野菜を炒め、テンメンジャンで味付けをした料理です。

和食の日の行事食

11月24日(火)

ごはん・さけの塩焼き・五目きんぴら・豆腐と大根のトロみ汁・牛乳

11月24日は和食の日です。「いい日本食の日」の語呂合わせから、「和食」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」となりました。