きゅうしょくだより 11 月号

令和８年　10 月 30 日
川崎市立川中島小学校

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べ、冬に備えて丈夫な体をつくってほしいです。

11 月の給食

●11 月は「和食の日」の行事食を実施します。
●季節の食品として、ごぼう・さつま芋・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・のりを使用する予定です。

11 月の給食目標は「食文化について考えよう（和食）」です。「日本の食文化について知り、和食のよさを理解する」ことをねらいとして、作成しました。

11 月 13 日（金）

11 月の新献立　「けんちんうどん」

けんちんうどんは、季節の野菜の大根や、にんじん、ごぼう、長ねぎ、とり肉、かつおだしなどのいろいろなうま味をうどんに染み込ませた、寒い季節にぴったりの献立です。

ミニロールパン　けんちんうどん　まぐろと大豆のみそがらめ
ピーチゼリー　牛乳

11 月 20 日（金）

「和食の日」の行事食

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」となりました。和食は食材をたくさん使うため、バランスよく栄養をとることができます。

ごはん　さけの塩焼き　五目きんぴら　豆腐と大根のとろみ汁　牛乳

11 月 24 日（火）

11 月の新献立　「豚肉と生揚げのテンメンジャン炒め」

豚肉や生揚げ、にんじん、長ねぎ、にらなどの野菜をたっぷり使った中華風の炒め物です。中華料理の味つけには欠かせない調味料で「中華甘みそ」とも言われているテンメンジャンや、砂糖、しょうゆ、オイスターソース、みそを使いコクのある甘辛い味付けにしました。

ごはん　豚肉と生揚げのテンメンジャン炒め　春雨の中華スープ　みかん　牛乳

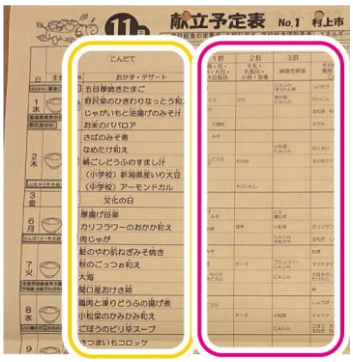
イラスト：2024-11　健学社　食育フォーラム

裏面もあります

「すがたを変えた大豆」を見つけよう!



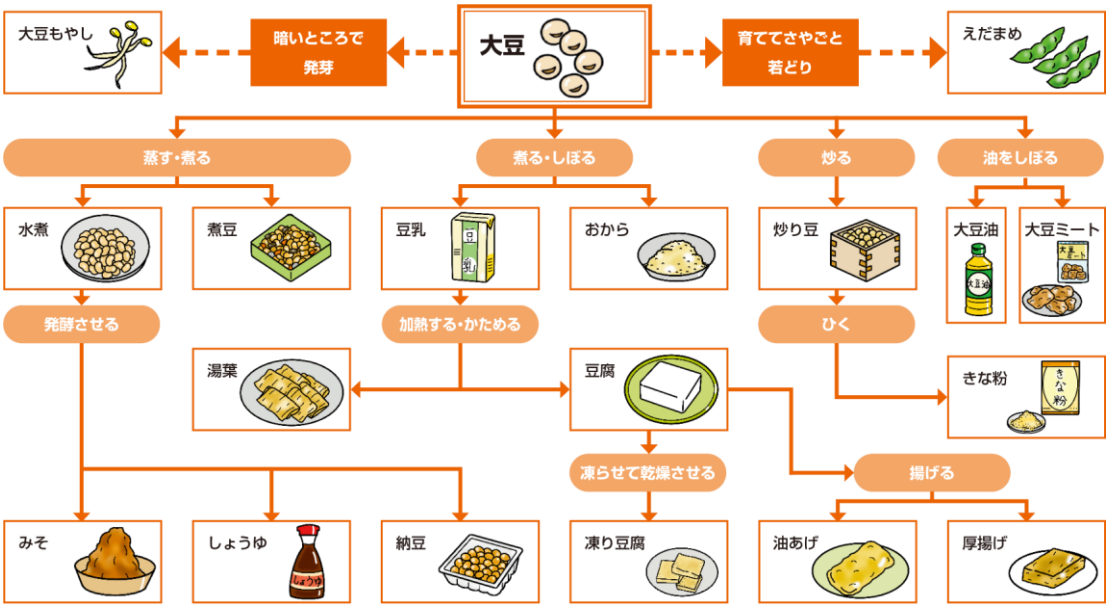
3 年生は国語で『すがたをかえる大豆』という説明文を学習します。毎日の給食でも、いろいろな食べ物にすがたを変えた大豆(大豆の加工品)が使われています。11 月の献立予定表の中から探してみましょう。



ミッション❶(3年生へ) 献立の名前から、「すがたをかえる大豆」に出てくる食べ物を見つけよう!

ミッション❷(上級編) 献立の材料にある食べ物から、大豆の加工品を見つけよう!(下の図も参考にしてね!)

※「しょうゆ」は調味料として扱うため、献立表には記載していません。



新潟県村上市発祥の記念日 11月11日は「鮭の日」

「鮭」という漢字のつくりの部分を分解すると、「十 一 十 一」となります。ちょうど秋鮭の旬の時期でもあることから、鮭への感謝とよさを広めたいと、新潟県村上市が1987(昭和62)年に制定し、11月11日が『鮭の日』になりました。

村上市では、毎年秋に『鮭魂祭』が行われ、鮭に感謝と敬意を込めてその魂を供養し、豊漁を願います。

「鮭は捨てるところがない」と言われるほどほとんどの部位が使用され、村上市には100種類を超える多様な鮭料理があります。9月に紹介した『100年フード』でも「村上の鮭の食文化」が認定されています。



ご飯、鮭の塩焼き、卵の花の炒り煮、沢煮椀、みたらし餅、牛乳



給食でも、さまざまな鮭料理を味わっています!