

# 給食だより

家庭数配布

令和6年10月31日  
北区立十条小学校  
栄 養 士

秋も一段と深まり、色付いた紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で、寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 形にして表そう、感謝の気持ち

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日おいしい給食を食べられるのは、ふだん私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々の様々な努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方、片付け方で感謝の気持ちを伝えましょう。

### 食事に感謝の「いただきます」

「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。



### よく味わって食べる

好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、作ってくれた人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。



### 感謝の気持ちで後片付け

食器やはしの持ち方や使い方、きちんとした後片付けで、作ってくれた人への感謝を表しましょう。



### ねぎらいの気持ちで「ごちそうさま」

「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って（馳走して）くださった、さまざまな人の苦労をねぎらうあいさつです。



## 音楽会コラボメニュー

### ～カラフルメニュー～

1年生

「にじ」のように様々な色の食材を使います。

### ～岩手県の郷土料理～

「ひよっこりひょうたんじま」のモデルになった蓬萊島は岩手県にあります。

2年生

### ～イギリス料理～

3、4年生

メリーポピンズの舞台はイギリスです。「オペラディ オプラダ」を歌ったビートルズもイギリス出身です。

### ～南米料理～

「エル・クンパンチェロ」の作曲者ラファエル・エルナンデスはプエルトリコの出身です。

5年生

### ～ラーメン～

6年生

「情熱大陸」の作曲者である葉加瀬太郎は、ラーメンが大好きだそうです。

## ＜今月の給食より＞

- ・1日(金) 6年2組リクエスト
- ・15日(金) 3年1組リクエスト

1学期のぱくぱくだよりのクイズで正解の多かった2つのクラスにリクエスト券をプレゼントしました。6年2組からは「カレーライス」のリクエストで、具も考えてくれました。3年1組からは「ポテトチップス(塩味)」のリクエストがありました。給食室で手作りします。

- ・8日(金) 118(いいは)の日  
かみ応えのあるメニューが登場します。
- ・22日(金) 224(いいにほんしょく)の日

和食を代表する魚料理は、旬のゆずが入ったみそだれをかけていただきます。和食の味の基本である「うま味」をひきだした汁物も登場します。詳しくは別紙チラシをご覧ください。

他にも郷土料理や世界の料理が登場します。  
お楽しみに！