

# 11月きゅうしょくだより

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えてます。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭(にいなめさい)」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



## 日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

### 「和食」の特徴



### 「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

出典:学校給食 2025年10月号(全国学校給食協会)

【問い合わせ】  
みんなのくるりんキッチン  
東調理場  
042-527-2160

## 海藻を食べましょう

海藻は、食品の3つの働きの中では赤のグループに入ります。赤のグループは「おもに体をつくるものになる食品」で、肉や魚、卵、大豆製品などたんぱく質が多い食品のほかに、牛乳、乳製品、海藻など骨や歯を作るカルシウムが多く含まれている食品もあります。

給食では、わかめ、茎わかめ、もく、ひじきなどを混ぜごはんや炒め物、和え物、スープなどに使っています。海藻はカルシウムや鉄などのミネラルが多く含まれるので、ご家庭でも意識して食べてほしいです。



### おうちでつくろう！給食レシピ

このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

#### 11月11日のメニュー <豆乳中華スープ>

材料 (4人分)

鶏肉	30g
にんじん	1/8本
はくさい	葉2枚程度
ねぎ	1/4本
木綿豆腐	1/3丁
豆乳	200g
サラダ油	小さじ1
★塩	小さじ1/5
★こしょう	少々
★中華スープの素	大さじ1弱
水	300g

#### 作り方

- ① 鶏肉とにんじんは千切り、はくさいは短冊切り、ねぎは小口切り、木綿豆腐はさいの目切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじんを炒める。
- ③ ②に水を加え、鶏肉とにんじんに火が通ったら、はくさいと木綿豆腐を加える。
- ④ ③にねぎ、★の調味料、豆乳を加え、味を調整ひと煮立ちしたら火を止めて出来上がり。



### としょきゅうしょく

『かぼちゃスープ』  
ハレン・クーバー さく・せな あいこ やく  
好学社

あるところに、ねことりすとあひるが仲よく暮らしていた。3びきが、それぞれ決まったやくめで毎日作るかぼちゃスープは世界一おいしいスープ。ところがある日、あひるが「ぼくがスープをかきませる！」といいはじめ、3びきはおおげんか。おいしいスープはどうなるの？！

引用:好学社

▼ 給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立



と検索！

こちらからもホームページがご覧いただけます。



Let's try to use English ! の答え キャベツ→cabbage こまつな→komatsuna はくさい→Chinese cabbage ブロッコリー→broccoli ねぎ→green onion