11月 給食だより

令和８年 11 月
新宿区立柏木小学校
校　長　　竹村　郷
栄養士　　松永有花

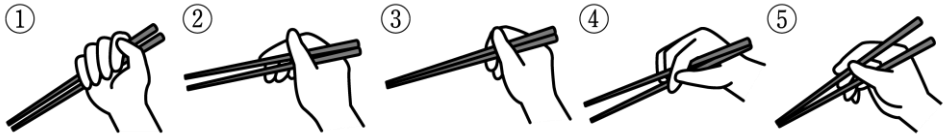
11月の給食目標：はしを正しく使おう

はしを正しく使う基本は、はしを正しく持つことです。はしを正しく持つことで、食事をきれいに食べることができます。ご自宅でも、ぜひ1度、家族みんなではしの持ち方を話題にしてみてください。

はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【 正しい持ち方は⑤です 】



左利きの人はこんな形

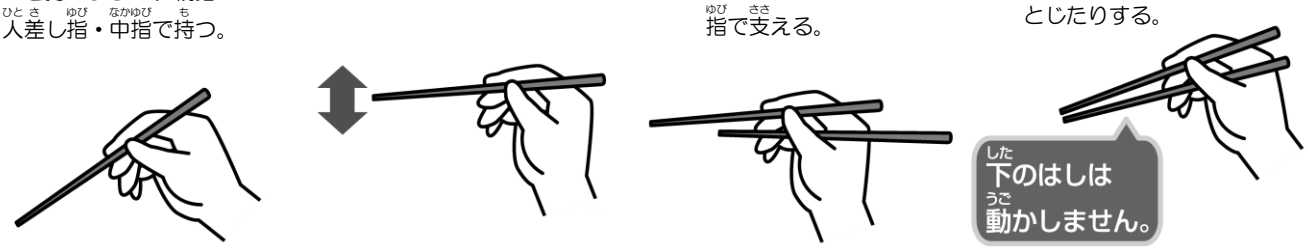
正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

②「１」の字を書くように、たてに動かす。

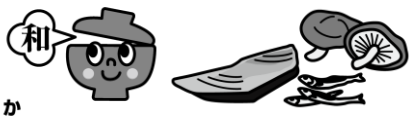
③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。

④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



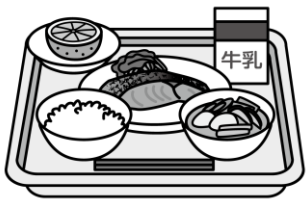
はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



9日～20日は「読書旬間」です！



柏木小学校の図書室にある本から以下のメニューが登場します！この期間には、図書室にも掲示されていますので、ぜひ読んでみてください。



・10日（火）「ごんぎつね」著者：新美南吉

4年生が国語で学習していた「ごんぎつね」でごんが兵十のためにとってきたイワシや栗を使った献立にしました。またきつね汁は油揚げがきつねの好物だから「きつね」と名前がついているそうです。



・13日（金）「ルルとララのスイートポテト」著者：あんびる　やすこ

サリーが苦手な歌をみんなの前で披露することになり、悩んでいました。元気づけようと思ったルルとララは、さつもいもからおしゃれに変身したスイートポテトを作り、励ますことにしました。給食室でもおいしいスイートポテトを作ります！



・17日（火）「徂徠どうふ」作：宝井琴調　絵：ささめや　ゆき

豆腐屋の七兵衛さんは、貧しくてお金を払えないお侍さんを放っておけず、とうふやおからを届けてあげます。そんな七兵衛さんがある日、熱を出して寝込んでしまいます。お腹をすかせたお侍さんは、その後どうなったでしょう。豆腐をおいしく食べられる献立にしました。



・20日（金）「給食当番のいちにち」作：大塚菜生　絵：イシヤマ　アズサ

「走れ！みかんのかわ」著者：吉田戦車

小学1年生のみつ君は、初めての給食当番で朝からそわそわして、授業中も給食当番のことが頭から離れません。さてさてどうなるのでしょう？みつくんが配る担当だったハンバーグを給食で作ります。そして、あるものを追いかけて走るみかん…いいえ、みかんのかわ！中身はどこへ？



さつまいもとじゃこのきんぴら



＜材料　約4人分＞

・ちりめんじゃこ	25g
・さつまいも	250g
・揚げ油	適量
・油	小さじ1
・さつま揚げ	25g
・にんじん	25g
・みりん	大さじ1
・三温糖	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1強

＜作り方＞

① さつまいもは太めの千切りにし、水にさらし、水気をよく切っておく。
　にんじんとさつま揚げも千切りにする。
② ちりめんじゃこと、さつまいもを素揚げする。
③ 油でにんじんとさつま揚げを炒め、調味料と②を加え炒めまぜたらできあがり。