



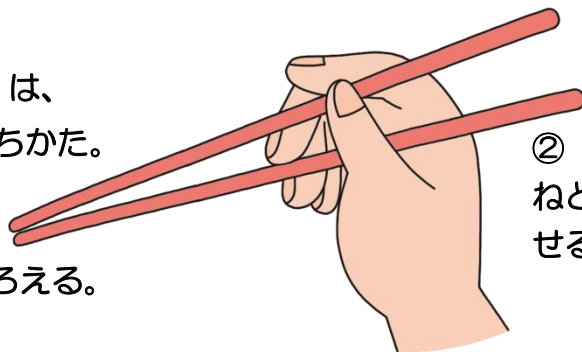
11月給食だより

令和7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

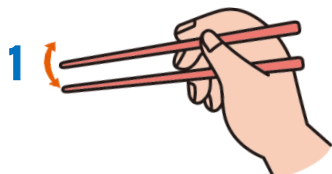
はしを正しく使う基本は、はしを正しく持つことです。はしを正しく持つことで、食事をきれいに食べることができます。ご自宅でも、ぜひ1度、家族みんなではしの持ち方を話題にしてみてください。

①「上のはし」は、えんぴつの持ちかた。



②「下のはし」は、おやゆびのつけねと、くすりゆびのつめのうえにのせる。

③はしのさきをそろえる。



「上のはし」だけ、数字の1を書くように動かしてみよう。

みの実りの秋！

食べ物を大切にいただきます

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います。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」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す。



いただきます

ごちそうさまでした

食事を支える人たち

もとは生きていた食べ物の命

とうか にち どくしょじゅんかん 10日～21日は「読書旬間」です！



かしわぎしょうがっこう としよしつ ほん い か とうじょう きかん
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、
としよしつ けいじ よ
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。

・12日（水）「給食番長」著者：よしなが こうたく



す きら きゅうしょく の こ きゅうしょくばんちょう
好き嫌いで給食を残してばかりの給食番長たちですが、それを見ていた給食のお
ばんちゃんたちが家出をしてしまいます。そこで番長たちがとった行動は…。本に出てくる
カレーライスとひじきサラダを、おいしく作ります。



・13日（木）「バムとケロのそらのたび」著者：島田ゆか

じぶん く た たんじょうび いわ
バムとケロは自分たちで組み立てたひこうきにのって、おじいちゃんのお祝い
に出かけます。しかし！たまねぎ山脈にりんご山、かぼちゃ火山と、バムとケロは次々と
ハプニングにみまわれて…。本に登場する食材でおいしい給食を作ります。

・18日（火）「アッチとボンのいないいないグラタン」作：角野英子 絵：佐々木洋子

りょうり か さく かどのえいこ え さ さ きょうこ
お料理がつまらなくなってしまったシェフのアッチの代わりに、ノラ猫のボンが残り物
の食材で作ったいないいないグラタン。給食バージョンにアレンジして作ります

・21日（金）「はれときどきぶた」著者：矢玉四郎



ひのりやす にっき か とお ゆうしょく か あ てん しよくたく
ある日則安が日記に書いた通り、夕食には母さんがえんぴつを天ぷらにして食卓に
出してきて、父さんがうまいうまいとバリバリ食べはじめ…。食べられるおいしいえんぴ
つのでんぷらを作ります。



きりほしだいこん 切干大根のペペロンチーノ



<材料 約4人分>

- ・オリーブ油 小さじ1
- ・にんにく 1.5g
- ・とうがらし(乾燥) 0.05g
- ・ベーコン 30g
- ・たまねぎ 70g
- ・にんじん 70g
- ・きりほしだいこん 25g
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 少々

<作り方>

- ① にんにくはみじん切り、とうがらしは小口切り、たまねぎはスライス、にんじんは千切り、切干大根は戻して3cm程度に切る。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、とうがらしを入れ、弱火でにんにくの香りがしてくるまで炒める。
※とうがらしの種は辛みが強いので、よけておいたほうが良い
- ③ その他の材料も加え、炒める。
- ④ 塩こしょうで味を調えたらできあがり☆