11月給食だより



令和8年10月30日
品川区立鈴ケ森小学校
校長　吉野　早織

10月下旬から朝晩の冷え込みを感じる日が多くなりました。この時期は日中との寒暖差により、風邪をひきやすい季節です。校内でもインフルエンザなどの感染症が流行しています。手洗いやマスク着用などを意識し、冬休みまでの2か月間を元気に過ごせるようにしましょう。

また、健康な身体づくりのためには、十分な睡眠やバランスのよい食事も大切です。給食では、11月ごろから牛乳の飲み残しが増える傾向があります。寒くなると、牛乳を飲みにくく感じる人もいると思いますが、牛乳は成長期に必要なカルシウムを多く含む食材です。なるべく飲むように心掛けましょう。体質等の理由で牛乳を飲むことが難しい場合は、乳製品や小魚、大豆製品などからカルシウムを補うことも大切です。ご家庭でも、日頃の食事の中で意識して取り入れていただければ幸いです。

11月の特別な献立

保健給食委員会コラボ給食　19日　ターメリックライスのクリームソースがけ

保健給食委員会では、この度、全校児童に給食に興味をもってもらう取組として委員会コラボ給食を企画しました。児童が考えたメニューはどれも給食について真剣に考えたことが伝わるものでした。担当教員と栄養士による審査を経て、最優秀に選ばれたメニューが給食として登場します。

物語給食～ボランティアさんコラボ～　26日　ナポリタン

今年度、毎月実施している物語給食ですが、今月は図書ボランティアさんが本を選んでくれました。当日は図書ボランティアさんがおすすめの本を紹介してくれます。詳しくは図書だよりに掲載しています。

群馬県の料理　27日　下仁田コロッケ・こしね汁

今月は「群馬県」の郷土料理・ゆかりの料理として、下仁田コロッケとこしね汁を提供します。下仁田コロッケは群馬県の特産品である下仁田ねぎを使ったコロッケです。また、こしね汁は群馬県の特産品である、こんにゃく・しいたけ・ねぎを使った汁物で、それぞれ食材の頭文字を取って名付けられました。

給食試食会を実施しました

10月5日に給食試食会を実施しました。当日はお忙しい中、約65名の方々にご来校いただきました。ご参加いただいた方からは、子どもが普段食べている給食を実際に味わうことができ、良かったとの声を多くいただきました。PTAの皆様の活動に支えられ、充実した試食会となりました。改めて感謝申し上げます。

今月の給食だよりでは当日提供した「ひじきとチーズの包み揚げ」のレシピを掲載します。

ひじきとチーズの包み揚げ　（中学年4人分）

材料	分量	目安量	備考（切り方等）	作り方
サラダ油	適量			①　サラダ油で鶏ひき肉とにんじんを炒める。
鶏ひき肉	20g			②　ひじき・しいたけを加え、酒～三温糖で
にんじん	30g	約1/5本	せん	調味し、煮込む。
乾燥ひじき	6g		水でもどす	③　②を放冷し、じゃがいもとチーズを加え、
干ししいたけスライス	1.2g			混ぜる。
酒	3g	約小さじ1/2		④　餃子の皮に③を包み、小麦粉を溶かした
みりん	3g	約小さじ1/2		水で、ふちを閉じる。
しょうゆ	8g	約大さじ1/2		⑤　油で揚げる。
三温糖	3g	小さじ1		
じゃがいも	120g	中1個	蒸して潰し、放冷	【注意】
ミックスチーズ	30g			給食では、給食用の大きなサイズの餃子の皮
餃子の皮	1枚		直径15cm	を使用しています。家庭用の餃子の皮を使用
小麦粉	適量		合わせる	する場合は、サイズによって必要な枚数が異
水	適量			なります。2～3枚を目安にご用意ください。
揚げ油	適量			

※じゃがいもの水分量によってはタネがやわらかくなります。その際は、分量外の小麦粉を加えて、固さを調節してください。