

# たべざかり

令和4年10月31日  
大田区立出雲小学校  
校長 関 真理子  
栄養士 熊崎 有沙

秋が深まってきました。実りの秋は、さつまいもやくり、きのこ類など、今が旬の食べ物がたくさんあります。給食でも、積極的に取り入れていきますので、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。また、11月は、「いい歯の日」や「和食の日」など、食に関する記念日がいくつかあります。食生活や文化について、考えるきっかけにしてみてはいかがでしょうか。

11月8日

～いい歯の日～

食事の後は  
歯みがきを  
しよう！



食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯こうやその中の細菌を取り除きましょう。

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音はつきり
- ぜ 全力投球
- の 脳の発達
- いー 胃腸快調
- が がん予防
- は 歯の病気予防



11月24日 和食の日



「和食；日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」は、2013年に、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用する、自然の美しさを表現するなどの特徴があります。世界に誇れる日本の和食文化を大切にしていきたいですね。



いかにほんしよく  
11月24日は  
「和食の日」



## 今月のコラボ給食について

世界の料理



～チュニジア～

「チュニジア」は、エジプトやアルジェリアなどと同じアフリカ大陸にある国です。1年を通して比較的気温が高く、夏は50℃近くにもなることがあるそうです。また、有名な「サハラ砂漠」は、チュニジアにもまたがっています。

給食では、挽肉が入った卵焼きの「タジン」、本場では「クスクス」という小さなパスタを入れて食べる「チキンとトマトのスープ」を作ります。29日（火）の給食に出しますので、どんな料理でどんな味がするか、楽しみにしててください。

図書室コラボメニュー：かぼちゃんグラタン

11月のコラボメニューは「かぼちゃんグラタン」です。「14ひきのかぼちゃ」という本とのコラボで、25日（金）の給食に出す予定です。物語の中で、14ひきが大切に育てたかぼちゃの「かぼちゃん」を調理するイメージで作ります。

図書室では、この他にも「かぼちゃ」に関する本や「14ひきの〇〇」シリーズを紹介しています。ぜひ、この機会に読んでみてください。



給食費引落日の御連絡 (教材費・手数料も引落)

11月の引き落とし日は、11月25日（金）です。

金額は、1・2年4,100円、3・4年4,500円、5・6年4,950円です。

(この他に、各学年の教材費、振替手数料が別途かかります。振替手数料は、児童1名につき10円がかかります。)

当日の御入金では引き落としができませんので、必ず前日の24日（木）までに教材費分と併せて口座残金を御確認いただき、入金のお準備をお願いいたします。



期日までにお支払いいただけない場合、前月分の食材費を支払えず、来月分の食材費が不足し、給食の栄養価を損なうことにつながります。子どもたち一人ひとりに、美味しく・バラエティに富んだ給食を提供するために、期日までのお支払いへの御協力をお願いいたします。