

# 給食だより



Aコース：多摩第二小・西落合小・大松台小・愛和小

Bコース：多摩第三小・南鶴牧小・東落合小・豊ヶ丘小



## 子どもの心を育て「供食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？“忙しくてなかなか家族がそろわない”というご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。「供食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、“食行動を共有すること”とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



## 給食でアジア旅行

オリンピックがよいよ近づいてきました。今月はアジア5か国の、その国でよく食べられている料理を出します。食べ慣れない料理もあるかもしれませんが、チャレンジしてみてください。給食でアジアの料理を味わってみましょう！



### ～ベトナム～ スープフォー・春巻

Aコース 13日  
Bコース 12日

ベトナムは、お米をよく食べる国です。お米で作った麺(フォー・フーティウ)や米粉の皮でエビやひき肉、香草などを巻いた春巻をよく食べます。給食ではフォーが入ったスープと、今回は小麦粉の皮で作った春巻を出します。



### ～インド～ ナン・キーマカレー

Aコース 7日  
Bコース 8日

カレーが大好きなインドの人々は、具材を変えて毎日カレーを食べるそうです。日本ではめずらしい羊の肉や、ほうれん草、マグロなどのカレーもあります。今日はひき肉を使ったキーマカレーを出します。ナンに付けて食べましょう。



### ～韓国～ ヤンニョムチキン

Aコース 28日  
Bコース 27日

ヤンニョムチキンは、鶏肉の唐揚げに韓国の唐辛子味噌で作った甘辛いソースをからめた料理です。辛いものが大好きな韓国の人々は、唐辛子で辛さを調節し、激辛ヤンニョムチキンを食べるそうです。給食ではケチャップで食べやすい味付けにアレンジしています。



### ～中国～ 酢豚

Aコース 21日  
Bコース 19日

「酢豚」は日本で名づけられた料理名で、中国では「咕咾肉」と言い、長い年月を経た肉料理という意味の言葉です。中国料理の歴史の中で、いつ登場したかわからないぐらい古くからある料理として、この名前が付けられました。



### ～タイ～ ガパオライス

Aコース 9日  
Bコース 5日

タイは一年中暑い国なので、食欲を出す辛い料理が人気です。本場のガパオライスは、ガパオと呼ばれるスパイシーな香草と唐辛子で作る辛い料理です。給食のガパオライスは、辛くないスイートバジルを使って食べやすくしています。

## ●行事食●



11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。

和食は世界に誇るべき日本の食文化です。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。和食の日献立には、和食によく使われている7つの食べ物を使いました。確認しながら食べてみてください。



**給食費の納入について**  
給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。今月は28日(水)に引き落としますので、不足のないようご入金をお願いします。問い合わせ先  
学校支援課 保健・給食係  
TEL 042-338-6879 (直通)