



令和7年度  
**11月号**  
 清瀬市立清瀬第七小学校  
 (毎月19日は食育の日)

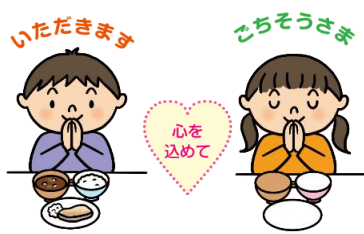
秋も深まり、木々がきれいに色づく季節となりました。朝晩の冷え込みが感じられるようになり、温かい食べ物が一層おいしく感じられます。

11月の給食でも、旬の食材を使ったメニューを取り入れています。さつま芋やきのこ、りんごなど、秋の味覚を味わいながら、季節の変化を感じてもらえたらうれしいです。

寒くなると体調を崩しやすくなります。しっかり食べて、元気にすごしましょう。

## 感謝の気持ちをもって食べましょう

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物への感謝と、食事に関わるさまざまな人々への感謝の気持ちが込められています。ただ何気なくあいさつするのではなく、心を込めてきちんとすることが、食べ物や食事に関わる人々へのお礼であり、マナーです。



また、あいさつだけではなく、食事中も感謝の気持ちをもっていただきましょう。好き嫌いしないことや、よく味わって食べること、食器を丁寧に扱うことなどを通して、食べ物となった動植物の命や食事に関わる人々へ、感謝も気持ちを伝えましょう。

## 清瀬産の野菜をいただきます。



だいこん  
5(水)～



ねぎ  
14(金)～



かき  
17(月)



ほうれんそう  
19(水)・28(金)



11月18日(火)に『青空給食』があります。今年は、たてわり班ごとにお弁当を食べます。給食室で作ったお弁当を、気持ちのよい屋外でいただきます。食事のマナーを守りながら、全校一斉に食べる楽しさを時間を過ごします。雨天時は、各教室でいただきます。

持ち物・・・○敷物 ○お手拭き ○手提げ袋  
 持ち物のご準備をよろしくお願ひします。

## 11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。

給食室では、化学調味料を使わず、昆布や削り節からていねいにだしをとっています。

だしの香りと旨味を感じながら、和食のおいしさを味わいましょう。



## 読書と食べ物の秋

秋といえば「食欲の秋」「読書の秋」。どちらも楽しみたい季節ですね。読書も食事も、心と体を豊かにしてくれます。たくさん読んで、しっかり食べて、実りの秋を楽しみましょう。

『うしさん おっぱい  
 しほりましょ』

穂高 順也 作  
 とある牛さんに苺を食べさせる  
 とあら不思議！苺牛乳がでます。  
 パナナならパナナ牛乳！  
 じゃが芋とにんじんでは？  
 13(木)「クリームシチュー」

『まほうのおまめ』

まつもと ほるの さく 作  
 わかときは「えだまめ」、秋には  
 「大豆」に成長！「お豆腐」や  
 「味噌」に「醤油」も大豆から。  
 君はどんな大豆をみつけられる  
 かな？  
 14(金)「高野豆腐ご飯」など

『9ひきのうさぎ』

せな けいこ 作  
 うさぎたちはキャベツが大  
 すき！太郎ちゃんと協力して  
 キャベツを作ります。力を合  
 わせて育てたキャベツ。こん  
 なにおいしいのははじめて！  
 21(金)「キャベツの即席漬け」

紹介した本は、学校図書室にあります。ぜひ行ってみてくださいね。