

令和7年11月号

給食だより

調布市立杉森小学校
校長 濱松 章洋
栄養士 土谷 喜美子

校庭の木々が色づき始めました。朝晩の気温が低くなり、風の冷たさに冬の訪れを感じます。登校時は肌寒く感じても、日中は暖かく、薄着で過ごせるほど1日の中で寒暖差が大きい時期です。気温に合わせて調整できるよう服装を工夫しましょう。



11月23日は「勤労感謝の日」

感謝の気持ちを伝えよう



現在、その名のとおり「働く人」に感謝する日というイメージが強くなっていますが、昭和23年に国民の祝日に関する法律で制定される以前は「新嘗祭」と呼ばれていました。新嘗とは、その年に収穫された新しい穀物を食べることをいいます。天皇がその年に収穫された五穀や新酒を天照大神など天地の神に供えて収穫に感謝し、その後、天皇自らも味わうという儀式が行われていたそうです。

畑や田んぼなどの農地が減り、収穫の喜びを身近に感じる機会が少なくなりましたが、農作物が収穫されるまでには、生産者の方々のたくさんの労力が注がれています。さらに、私たちが食事をとるまでには、食材を運んでくれる方、その食材を販売するお店の方が関わっています。直接「ありがとう」と言葉で伝えることができなくても、心をこめて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをし、感謝の気持ちを伝えましょう。

「いただきます」…「もらう」・「食べる、飲む」という意味があります。私たちは食べることを通して、魚や豚などの命をいただき、野菜や果物などからは自分の命（体をつくるもの）になるものをいただいています。 「ごちそうさま」…漢字で「御馳走様」と書きます。馳走には「走り回る」、「もてなす」という意味があります。お客様（自分）をもてなすために、走り回って食材を集めてくれたことに感謝を表し、御ち様をつけて「ごちそうさま」という言葉になりました。

11月30日は『ゲゲゲの鬼太郎』です

ゲゲゲの鬼太郎の原作者である漫画家の水木しげるさんは、調布市の名誉市民です。鳥取県境港市で育ち、昭和34年から平成27年11月30日にご逝去されるまでの50年以上を調布市で過ごしました。

鬼太郎バス（ミニバス）



マンホール



調布駅近くの天神通り商店街には「ゲゲゲの鬼太郎」のキャラクターのモニュメントが設置され、市内を走るミニバスやマンホールには鬼太郎やその仲間たちが描かれています。調布市では水木しげるさんのこれまでの功績を称え、命日である11月30日を「ゲゲゲの日」とし、水木さんを偲ぶ様々な催しが行われます。

杉森小学校の給食でも「ゲゲゲの日」にちなんで、28日は水木さんの出身地である鳥取県の郷土料理にしました！

今月の献立紹介

7日(金)



「いい歯の日」

いつまでもおいしく、楽しく食事を味わうためには歯が大切です。そこで、6月の歯と口の健康週間のように、カミカミメニューにしました。低学年は20～24回、高学年は24～28回噛むと良いそうです。歯を強くするカルシウムが豊富な小魚と歯ごたえのある素揚げした大豆やきのこを使った噛まずにはいられないメニューになっています。

17日(月)～21日(金)



調布市・木島平村姉妹都市盟約40周年「木島平村ウィーク！」

調布市と木島平村が姉妹都市になって、今年で40周年！市内全校で、週替わりの「木島平村ウィーク」を実施します。すぎもりしょうがっこう、杉森小学校の担当は、17日から21日の5日間。きのこをはじめ、りんご・野沢菜・ねぎも木島平村から届きます。旬の木島平村食材を堪能しましょう！

21日(金)



「和食の日」

平成25年12月に、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」として、「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。これを受け、11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」とされています。味だけでなく香りなど五感で味わえる「和食」の良さを発見してみましょう！

26日(水)



ワールドランチ「イギリス」

イギリスは、現在も王制を敷く数少ない国の1つです。サッカーやラグビーの国際試合では、「イングランド」や「ウェールズ」として参加しています。この日は、イギリスの代表的な料理である「フィッシュ&チップス」と「スコッチプロス」を作ります。「プロス」は英語で、汁物を表す言葉の1つで、日本の「だし」のような意味もあるそうです。また、イギリスではお米は野菜の一種と考えられていて、「スコッチプロス」には米粒麦を入れる予定です。

27日(木)



フックメニュー「みそバターコーンラーメン」

(参考：キャベたまたんでいぎょうれつラーメンのひみつ) 天国みたいに素敵な所で、とびきり美味しいラーメンのひみつは…。行行列が絶えないお店。でもそれは魔法のおかげ？？ラーメン屋の主人が行き着く先は、どこなのでしょう？

28日(金)



日本味めぐり「鳥取県」

「大山おこわ」は、以前勤めていた小学校で鳥取県出身の先生に教わった郷土料理です。長芋とあご（トビウオ）は特産品です。あごの身はいわしほど臭いがなく、だしにも使われています。