



令和7年11月28日
小金井市立小金井第四小学校
校長 諏訪 伊都子
栄養士 遠藤 尚子

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒さでも、子供たちは元気いっぱい！外で元気に走りまわる姿が見られます。一方で、風邪気味の人もだんだん増えてきているようです。

風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。

もうすぐ冬休みが始まりますが、学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。

また、冬休み中には、お正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。家族や仲間と味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。



9日（火）『小金井桜記念献立』

昨年度、小金井桜が名勝指定100周年を迎えました。これを記念して、栄養士会で桜を使ったオリジナルメニューを開発し、全校で桜記念献立を提供しました。今年も、名勝指定された12月9日に合わせて桜献立を作ります。100年後も小金井桜が続いていくことを願って桜献立を作り続けていきます。

22日（月）『冬至献立』

冬至とは、1年でいちばん昼の長さが短い日のことです。

昔から、冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。

この冬至にちなんで、給食でもゆずの皮を入れて香りをつけた混ぜごはん、かぼちゃ白玉を入れたポカポカスープを作ります。たっぷり食べて、病気に負けない体を作りましょうね。

23日（火）『クリスマス献立&セレクトデザート』

2学期最後のお楽しみとして、ひと足早いクリスマス献立とセレクトデザートを作ります。

『クリームリゾット』の白、『ジェノパチキン』の緑、『カボナータ』の赤でクリスマスカラーを再現します。

デザートは、シューアイスのバニラ味、チョコレート味、抹茶味、みかんシャーベットの4種類の中から選んでもらいます。楽しみにしていてくださいね♪

旬の食べもの・・・小松菜、大根、白菜、長ねぎ、ゆず、りんご、みかん、いか、ほたて、ぶり、たら、さば

～ 読書旬間を終えて ～

11月5日（水）～11月17日（月）は、読書旬間に合わせて、図書室と給食室がコラボレーションした特別メニュー“物語の給食”を提供しました。

本の中に登場する料理を給食で再現し、実際に味わうことで、みなさんが今以上に本に関心を持ち、普段あまり読書する習慣がない人でも、気軽に“本を読もう！”というきっかけを作れば…という思いから実施しました。

今年は図書の高橋先生に協力してもらい、9冊を選びました。昔から人気のある本や、新しい本などバラエティ豊か。

期間中は、初めて作るメニューや、調理工程が複雑な献立が続き給食室は大忙しでしたが、絵本のイメージをできる限り再現しよう！と朝早くからがんばってくれました。その甲斐あってどのメニューも絵本のイメージにピッタリ！！ 四小の調理員さんの調理技術の高さと子供たちへの想いに頭が下がります。

この期間を通して、子供たちの心に本への興味が湧いてくれることを願っています。

期間中の献立

11/5（水）【マルゲリータのまるちゃん】



11/6（木）【給食番長】



11/7（金）【ごんぎつね】



11/10（月）

【こまったさんのスパゲティ】



11/11（火）

【からすのてんぷら屋さん】



11/12（水）

【天の川のラーメン屋】



11/13（木）【えどこがねじり】



11/14（金）【給食室の日曜日】



11/17（月）【ぐりとぐら】



絵本の紹介動画を流しました！



当日の調理の様子も動画で紹介！

