



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と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充分な休養、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ます。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周年を迎えることを記念して、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と、かぼちゃ白玉を入れたボカボ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、『ジェノバチキン』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、ショ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

## 政府備蓄米～消費者への安定供給のために～

お米の生産は基本的に一年一作で、その年の天候に大きく左右されることがあります。このため不作の時でも国民の皆さん安心してお米を食べられるように、お米の備蓄制度があります。国では児童・生徒の皆さんに、「ごはん食の重要性」、「お米の備蓄制度」を理解していただくために、学校給食等で使用するお米の一部に対し、備蓄米を無償で交付しています。

### ●ごはん食の重要性

ごはんに様々なおかずを足すことで、栄養バランスに優れたメニューになり、より健康的で豊かな生活を送ることができます。



- 汁、魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材との組み合わせができます。
- 郷土料理や旬の食材を使った料理を取り入れやすくなります。
- ごはんそのものに塩分がないので塩分量を控えることができます。

### ●無償交付

交付する備蓄米は、直近の年産米です。  
使用日、献立名は未定です。使用日には児童・生徒に備蓄米についてお知らせします。

### ●お米の備蓄制度

適正備蓄水準を100万トン程度（6月末）として、国内産米を毎年約20万トンずつ一定期間（5年間程度）備蓄しています。不足時にはこの備蓄米を放出して消費者への安定した供給を図ります。



### 低温保管のメリット

- 新米とほとんど変わらない品質を保ちます。
- 栄養分の損失を防ぎます。
- 脂質の酸化を抑えます。
- カビ等の微生物の繁殖や害虫の発生を防ぎます。
- お米の保管上の安全性が確保できます。

## ～読書旬間に終えて～

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もち、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でしたが、絵本のイメージが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沸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)

【こまつさんのスパゲティ】



11/11(火)

【からすのてんぶらやさん】



11/12(水)

【天の川のラーメン屋】



11/13(木)【えどこがねじる】



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！

