給食だより

令和８年
11月号

東京都立墨東特別支援学校
校　長　　石川　拓

朝夕の冷え込みが強くなり、秋の深まりを感じる季節となりました。これから冬に向けて気温が下がり、体調を崩しやすい時期を迎えます。

毎日を元気に過ごすためには、手洗いやうがいなどの基本的な予防に加え、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動など、日頃の生活習慣を整えることが大切です。

11月24日は「和食の日」

「いい（11）に（2）ほんしょく（4）」の語呂合わせから制定されました。

和食は、旬の食材を生かした栄養バランスのよい食事であり、日本の豊かな自然や四季、伝統行事と深く結びついています。

学校給食でも、ごはんやかつお・昆布だしの汁物を中心に、主菜や副菜を組み合わせた和食献立を多く取り入れています。和食の日をきっかけに、ご家庭でも日本の伝統的な食文化や、旬の食材について話題にしてみてはいかがでしょうか。

給食試食会のお礼

10月15日に給食試食会を実施いたしました。今年は6名の保護者の皆様にご参加いただき、おかげさまで和やかで楽しい会となりました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。給食試食会でお話しした内容の一部をご紹介いたします。今後も、安心・安全でおいしい給食の提供に努めてまいりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

11月の献立から

11日：鮭の日　鮭の塩焼き

11月11日は「鮭の日」です。「鮭」という漢字のつくりの「圭」を分けると、「十一」「十一」と見えることにちなんでいます。鮭には多くの栄養が含まれていますが、中でも注目したいのはビタミンDです。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。

16日：七五三(15日)　お赤飯・紅白ゼリー

11月15日は七五三です。七五三は、子どもの成長を祝う日本の伝統的な行事です。一般的に、男の子は3歳と5歳、女の子は３歳と7歳でお祝いをします。給食では、お祝いの日にちなんで、お赤飯と紅白ゼリーが登場します。

28日：墨東祭　ベルかもライス

27日・28日はいよいよ墨東祭です。楽しみな方も多いのではないでしょうか。
給食では「ベルかもライス」が登場します。どのような仕上がりになるのか、皆さんぜひ給食も楽しみにしていてください(^▽^)/