１１月給食だより



令和８年１１月号
品川区立伊藤学園

朝晩寒くなり、体調を崩して風邪などをひく人が増えてきます。風邪予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、帰宅後や食事前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。

１１月は、また秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

～　１１月の献立より　～



☆坂井市産米（１９日）

品川区と連携事業で交流している「福井県坂井市産のコシヒカリ」を使用します。また、５年生を対象に出前授業を行っていただく予定です。

☆和食献立（２４日）

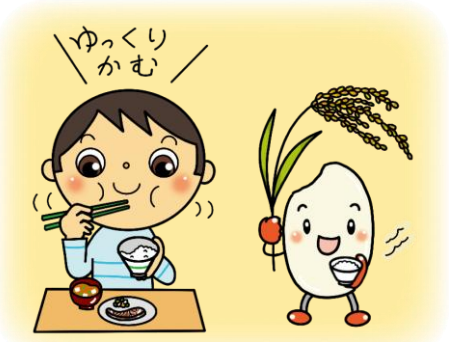
和食は、２０１３年にユネスコ世界無形文化遺産に登録され、１１月２４日は、「和食の日」です。ぜひ、和食文化について考えながら給食時間を過ごしてみてください。

★ご飯の良さを見直しましょう！

お米を炊いた「ご飯」は、和食の要です。ご飯には、次のような良さがあります。

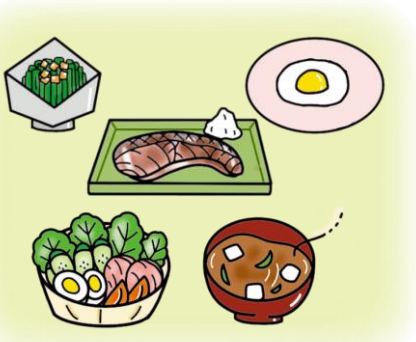
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



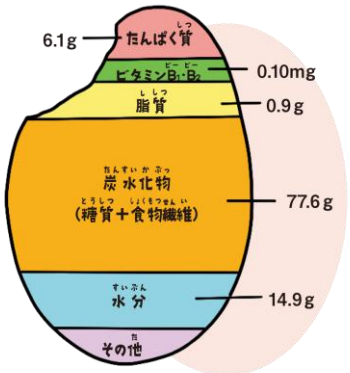
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

★２０周年記念式典のお祝い給食について

１１月２８日に伊藤学園で２０周年記念式典が行われます。給食では、お赤飯と「祝」と書かれたなるとやイチョウ・モミジの形のかまぼこを入れたすまし汁を作ります。

また、主菜（メインのおかず）は、全校児童・生徒にアンケートをとって決めてもらいました。集計の結果、当日の主菜は、「鶏のから揚げ」となりました！楽しみにしていてください。

お祝い給食アンケート結果

