



給食だより

令和7年11月
東海村立白方小学校

朝晩、とても肌寒い季節になってきました。冬に向かうこの時期は、体調を崩しやすくなります。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調節をしましょう。そして、規則正しい食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

感謝する心を大切にしましょう

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「^{にいなめさい}新嘗祭」という米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日でした。普段何気なく食事をしていますが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、様々な人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。「残さずに食べること」「好ききらいをしないこと」「食器を丁寧に扱うこと」なども食事を作ってくれた人たちへの感謝の心に通じます。感謝の気持ちを忘れず、心を入れて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをするよう、ご家庭でもお話しください。



11月6日(木) 台湾献立

台湾との交流を深めるために、県内18市町村で台湾バナナが提供されます。甘みが濃いことが特徴です。東海村でも、台湾献立を実施します。

おはなしめぐり給食週間

読書週間にあわせて、11月10日～14日は、本に登場する料理を給食で再現します。詳細は、献立表をご覧ください。



11月18日(火)～21日(金)茨城をたべようウィーク

茨城県では、家庭の日である毎月第3日曜日を「茨城をたべようDay」、そこから始まる1週間を「茨城をたべようWeek」としています。

また、11月を「地産地消強化月間」として、地産地消運動を推進し、県産食材を食べる取り組みを広めています。

茨城県は、豊かな自然に恵まれ、1年を通して色々な旬の食材が味わえます。ぜひ、ご家庭でも地元の新鮮な食材を使ってください。

給食では、普段から地場産物を活用していますが、18日(火)～21日(金)を「茨城をたべようウィーク」として、茨城県産や東海村産の食材を特に多く登場予定としています。

いばらき
茨城をたべよう



11月20日(木)全校一斉茨城美味しお給食

茨城県では、食塩摂取量が国の定めている目標量を大幅に超え、日頃から減塩に取り組んでもらうために、令和2年11月より、毎月20日を『減塩の日「いばらき美味しおDay」』と決めました。

東海村でも、日常生活において減塩を習慣となることを目指し、減塩を意識するために、令和4年7月に毎月20日を「とうかい減塩day」と決めました。

11月20日は、茨城県内の小中義務教育学校で、「全校一美味しお給食」を実施します。





せんせい がた きゅうしょく おも て 先生方の給食の思い出



せんせい がた こども きゅうしょく おも て き
先生方の子供のころの給食の思い出をお聞きました。どんな給食の思い出があるのか、楽しみに
しててください。ぜひ、お子様と一緒に読みください。

S. O 先生

きゅうしょく しかん
給食の時間は、とても楽しみにしていました。
まいにち
毎日おかわりじゃんけんをして、残さず食べていま
した。いつも10人ぐらいでおかわりをしていた記
憶があります。カレー、きなこ揚げパン、コーヒ
牛乳、わかめご飯が大好きなメニューでした。わ
かめご飯は、白方小学校で出たこと
がないので、みんなにも食べてもら
いたいです。



S. I 先生

はんちゅうしん きゅうしょく
ご飯中心の給食ではなく、パン
ちゅうしん きゅうしょく
中心の給食でした。ご飯の給食は、
しゅうかん ど
1週間に1度あったかどうかでした。献立表を見て、
はん とき
ご飯の時は、ワクワク、ソワソワしていました。でも、
パンの時も、いちごジャムやチョコレート、マーマ
レードなど、パンに付けるものがありました。その他に
も黒パン、レーズンパンや焼きそばを挟んで食べるコ
ッペパンなど、パン給食も楽しみでした。



K. K 先生



わたし いま
私は、今でもですが、食べたことのないものはあまり食べません。しかし、給食は
べつ
別です。ほとんど残したことはありません。だから、初めて食べるものはほとんど全部、
きゅうしょく あじ おほ いなか う
給食で味を覚えました。田舎の生まれなので、家ではほとんど和食。洋風な食べ物は、
すべ きゅうしょく し
全て給食で知りました。これからも、未知の外国の食べ物を新しく知りたいなあと思
います。給食で出るのを心待ちにしています。

K. K 先生

てんこう
転校で3つの小学校に通った経験があり、それぞれの学校で
きゅうしょく こんだて すこ ちが
給食の献立も少しずつ違っていました。入学した学校は、ご飯
きょうしつ はいぜん
を教室で配膳していましたが、茨城県の学校に来て、今と同じ
べんとうばこ はい はこ なに はい
お弁当箱に入ってきて、「この箱には、何が入っているのかな？」
ふ し ぎ おち
と不思議に思いました。小学校6年生の時に描いた「学校の思い出」
では、きゅうしょくしつ ようす はんが
給食室の様子を版画にしました。この頃から、給食
が大好きだったことがわかりますね。



K. S 先生

わたし しょうがっこう ころ
私が小学校の頃は、鯨の串カツが出て、と
てもおいしく頂いたのを覚えています。また、
きゅうにゅう
牛乳にコーヒやイチゴ味のミルメークを入
れて（昔は、牛乳ビンだったので、少し飲
でから、ミルメークを入れて）思い切り振って、美味
しく飲んでいたので覚えています。



N. H 先生

わたし しょうがくせい とし きゅうにゅう はい
私が小学生の時は、牛乳がビンに入っていま
した。牛乳が苦手だった私は、年に数回ココア
パウダーが出た時だけは、おいしくいただ
けたので、とてもうれしかったです。牛乳
ビンのふたで、コマなどを作って遊んだの
も、思い出のひとつです。

