



11月給食だより

令和7年11月号
都立城東特別支援学校
校長 秋本 友美
栄養士 木村 由美

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えていています。各地で収穫を祝うお祭りが開催されます。11月23日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人々に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。

11月21日の給食は、勤労感謝の日にちなみ、五穀米ごはんです。ごはんにあわ・きび・ひえ・豆が入っています。



11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。11月7日の給食では、れんこんやきのこ、柿などよくかむことを意識した食べ物が登場します。

～給食の紹介～

10月7日

牛乳 ごはん

とりにく こう や どうぶつ あいに
鶏肉と高野豆腐の揚げ煮

ちくさあ 千草和え

みそ汁



10月8日

牛乳 ごはん

スタミナ焼き

かぼちゃの甘煮

ごじる

