



給食だより 11月号

令和6年10月31日

渋谷区立西原小学校

校長 博多 正勝

栄養士 高樋 翠

感謝して食べよう

わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられています。また、動植物などの自然の恵のうえで成り立っています。

給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。



©少年写真新聞社2024

11月8日は「いい歯の日」
カルシウムが摂れる！

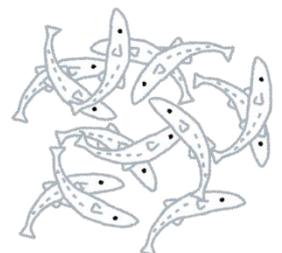
給食レシピ キャベツのレモンあえ

◇材料（6人分）

- ・キャベツ 1/4 玉
- ・大根 1/6 本
- ・にんじん 中 1/3 本
- ・しらす干し 20g

◇作り方

- ①キャベツは短冊切り、大根とにんじんはせん切りにする。
- ②しらすはゆでて、冷ます。
- ③野菜はゆでて、冷やす。
- ④A を混ぜ合わせる。
- ⑤②、③、④を合わせる。



- A
- ・油 大さじ 1
 - ・レモン果汁 大さじ 1 弱
 - ・しょうゆ 大さじ 2 弱
 - ・砂糖 少々
 - ・塩 少々