給 食 だ よ り

令和８年度　１１月号

都立世田谷泉高等学校

木々の葉がだんだんと色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。これから寒さが本格的になります。バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。１１月２３日は、「勤労感謝の日」です。自然の恵みや勤労の尊さについて思いをめぐらせ、感謝の気持ちをもって食事ができるといいですね。

「いただきます」



肉や魚、野菜や果物の命を食事としていただき、命を受け継いで私たちは生きています。また「いただきます」と言うことで食べるスイッチも入ります。

よく味わって食べる



好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

「ごちそうさま」



「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」とは走り回ること。食べ物を集めたり、運んだり、作ってくれた人たちへの「ありがとう」の気持ちが込められています。

給食紹介

～世界の料理（韓国）～



ご飯・ヤムニョムチキン・チャプチェ風炒め・ナムル・卵スープ・牛乳

「チャプチェ」は、春雨を使った伝統的な家庭料理で、お祝いの席などでもよく食べられています♪

～９月の行事食（重陽の節句）～



さつま芋ご飯・鯖の香味焼き

菊花和え・切り干し大根煮・味噌けんちん汁・牛乳

秋に旬を迎える食用菊は、苦みが少なく、鮮やかな色と香りが特徴です！

本校の給食について



実施回数	年間　約１４５回　（予約回数によって異なります）
給食時間	１８時３５分から１９時０５分
調理形態	自校単独調理・調理業務委託（委託業者　株式会社 HITOWA）
給 食 費	１食当たり　４９０円　（給食費負担軽減支援金により保護者負担なし）
使用食器	強化磁器食器（５種類程度）