11月 給食だより

令和8年10月30日
江東区立第五大島小学校
校長　　佐藤　美香

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	わかめご飯 ★かみかみメニュー	○	いかのねぎ塩焼き ゆで野菜(菊花入り) のっぺい汁	炊き込みわかめ, いか, 削り節, 鶏むね肉(皮つき若鶏), 焼き竹輪	米, 砂糖, ごま油, 白ごま, じゃがいも, 板こんにゃく, でん粉	しょうが, にんにく, ねぎ, きくの花, はくさい, もやし, 江戸菜, にんじん, ごぼう, だいこん	550 kcal 26.6 g 10.7 g 2.9 g
4 水	ご飯	○	麻婆豆腐 ナムル くだもの	豚ひき肉, 赤色辛みそ, 削り節, 豆腐	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, たけのこ(缶), (冷)グリンピース, もやし, こまつな, みかん	707 kcal 29.7 g 22.8 g 2.7 g
5 木	揚げパン（シュガー）	○	チリコンカン 揚げワンタン入りゆで野菜	豚ひき肉, 大豆, ひよこまめ(乾), 粉チーズ	油, ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ, グラニュー糖, 砂糖, じゃがいも, サラダ油, 白ごま, わんたんの皮	にんにく, たまねぎ, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン, キャベツ, もやし, スィートコーン	730 kcal 26.8 g 34.6 g 3.0 g
6 金	ご飯	○	鶏から揚げ変わりソース じゃがいも入りゆで野菜 みそ汁(ﾊｸｻｲ・ｱｹﾞ・ｺﾏﾂﾅ)	鶏肉モモ(皮付き), 削り節, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 油, ごま油, 小麦粉, でん粉, 砂糖, じゃがいも, サラダ油	しょうが, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, スィートコーン缶ホール, はくさい, 江戸菜	728 kcal 25.0 g 26.4 g 2.7 g
7 土	秋野菜のカレーライス	○	みそドレサラダ おかしな目玉焼き（カルピス）	豚肉, 淡色辛みそ, カルピス, ゼラチン	米, 油, さつまいも, バター, 小麦粉, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, エリンギ, しめじ, キャベツ, もやし, きゅうり, 黄桃	665 kcal 18.6 g 20.3 g 1.8 g
10 火	ピラフのﾎﾜｲﾄｿｰｽかけ	○	ゆで野菜(ｶﾞｰﾘｯｸﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) くだもの	鶏肉モモ(皮付き), 牛乳, 冷)むきえび, 粉チーズ	米, バター, 油, 小麦粉, サラダ油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, エリンギ, パセリ, キャベツ, きゅうり, にんにく, りんご	709 kcal 24.8 g 23.9 g 2.2 g
11 水	ご飯＋ふりかけ（じゃこ）	○	魚と野菜の五色あえ わかめ入りゆで野菜	ちりめんじゃこ, 糸がきかつお, あおのり, ホキ, 大豆, 生わかめ	米, 白ごま, 油, でん粉, 小麦粉, さつまいも, 砂糖, サラダ油	しょうが, にんじん, さやいんげん, キャベツ, きゅうり	706 kcal 30.9 g 17.9 g 2.1 g
12 木	ご飯	○	和風ハンバーグ(たれ) じゃがいもの香味あえ みそ汁(ｷｬﾍﾞ・ｱｹﾞ・ｺﾏﾂﾅ)	豚ひき肉, 干ひじき, 豆腐, あおのり, 削り節, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 油, 生パン粉, 砂糖, でん粉, じゃがいも, 白ごま	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ねぎ, 江戸菜	680 kcal 29.9 g 19.4 g 2.7 g
13 金	ご飯	○	さけの照り焼き じゃがいものきんぴら炒め ゆで野菜(土佐じょうゆ)	鮭, 豚肉, 削り節, 糸がきかつお	米, 砂糖, でん粉, 油, つきこんにゃく, じゃがいも, 白ごま	しょうが, ごぼう, にんじん, はくさい, もやし, 江戸菜	628 kcal 29.1 g 16.3 g 1.7 g
16 月	焼きそば ★開港記念日メニュー	○	もやしのあえもの ベークドチーズケーキ	豚肩(脂身付き), くきわかめ, クリームチーズ, 生クリーム, 鶏卵	油, むし中華めん, ごま油, 砂糖,　白ごま, 小麦粉	にんじん, もやし, キャベツ, きゅうり, レモン（全果、生）	678 kcal 23.4 g 35.0 g 4.0 g
17 火	親子丼	○	キャベツの香りづけ 豚汁 くだもの	削り節, 鶏肉モモ(皮付き), 鶏卵, 刻みのり, 豚肉, 豆腐, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 砂糖, 白ごま, じゃがいも	たまねぎ, (冷)グリンピース, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン, ごぼう, だいこん, ねぎ	634 kcal 28.4 g 19.6 g 3.0 g
18 水	ご飯	○	コチュジャン肉じゃが 海草入りハリハリゆで野菜	豚肉, ちりめんじゃこ, くきわかめ	米, 油, じゃがいも, つきこんにゃく, 砂糖,　白ごま, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, ねぎ, 切干しだいこん, キャベツ, きゅうり	630 kcal 22.6 g 16.1 g 2.6 g
19 木	ピザトースト	○	コーンシチュー ゆで野菜（ドレッシング添え）	ベーコン, ロースハム, ピザ用チーズ, 豚肉, 牛乳, 生クリーム	食パン, マーガリン, 油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, 砂糖	にんにく, トマト缶, たまねぎ, ピーマン, エリンギ, にんじん, スィートコーン缶, パセリ, キャベツ, きゅうり	705 kcal 28.2 g 35.5 g 3.5 g
20 金	ご飯	○	鮭のいり焼き もやしとわかめのごま醤油 青菜とコーンの卵スープ	鮭, 生わかめ, 削り節, 鶏卵	米, 砂糖, ごま油,　白ごま, でん粉	にんにく, もやし, 江戸菜, にんじん, スィートコーン缶, ねぎ, チンゲンツァイ	588 kcal 29.0 g 14.6 g 2.5 g
24 火	スパゲティミートビーンズ	○	ｶﾘｶﾘﾎﾟﾃﾄのﾊﾆｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ コロコロアップルゼリー	豚モモひき肉, 大豆, 粉チーズ	スパゲッティ（乾）, サラダ油, バター, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト缶, エリンギ, キャベツ, きゅうり, りんごジュース, りんご(缶)	690 kcal 26.0 g 23.7 g 1.8 g
25 水	わかめご飯	○	さらさ焼きあんかけ じゃがいもの煮物 みそ汁（大根・こまつな）	炊き込みわかめ, 鶏卵, 鶏肉ひき肉, 削り節, 油揚げ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ	米, 油, 砂糖, でん粉, じゃがいも, 板こんにゃく	にんじん, たけのこ(缶), ねぎ, 干ししいたけ, (冷)グリンピース, たまねぎ, だいこん, 江戸菜	627 kcal 24.0 g 17.7 g 2.7 g
26 木	チリビーンズドッグ	○	パスタと野菜スープ フルーツのヨーグルト添え	ウィンナー, 大豆, ベーコン, 豚ばら, プレーンヨーグルト	コッペパン, 油, 砂糖, でん粉, じゃがいも, マカロニ（乾）	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ,　みかん（缶）, 黄桃缶, パイン(缶), りんご(缶), バナナ	705 kcal 24.6 g 29.7 g 3.3 g
27 金	ご飯	○	さばのみそ煮 カレーきんぴら ゆで野菜(土佐じょうゆ)	さば, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ, 豚肉, 削り節, 糸がきかつお	米, 砂糖, サラダ油, じゃがいも, つきこんにゃく, 三温糖	しょうが, にんじん, ごぼう, はくさい, もやし, 江戸菜	679 kcal 30.4 g 18.7 g 3.4 g
30 月	吹き寄せご飯	○	焼きししゃも 磯香あえ けんちん汁 くだもの	出し昆布, 削り節, 油揚げ, ししゃも, 刻みのり, 鶏肉, 豆腐	米, むき栗, 砂糖, 油, 板こんにゃく, じゃがいも, ごま油	にんじん, えのきたけ, しめじ, はす, はくさい, もやし, 江戸菜, ごぼう, だいこん, ねぎ	571 kcal 23.9 g 18.1 g 2.4 g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



お赤飯は、もち米に小豆などを混ぜて蒸したり炊いたりした料理です。古くから、小豆の赤い色に魔除けの力があると考えられてきたことから、お祝いのときに食べる風習があります。

11 月 23 日の「勤労感謝の日」は、もともと収穫に感謝する宮中行事「新嘗祭」が行われていた日です。新嘗祭で神様に供えられる「赤米」は、お赤飯のルーツの一つとされており、これにちなみ、赤飯文化啓発協会はこの日を「お赤飯の日」と定めています。

東京を中心とした関東の一部では、江戸時代の武家文化の影響から、小豆の代わりに「ささげ」を使うことがあります。これは、小豆は煮ると皮が破れやすく、武士の切腹を連想し、縁起が悪いとされたためです。そのほか、地域によって甘納豆や落花生を使ったり、里いもを加えたりと、さまざまなお赤飯が親しまれています。また、お赤飯には南天の葉が添えられることがありますが、これには「難（なん）を転（てん）じる」という願いが込められています。



はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【 正しい持ち方は③です 】



左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



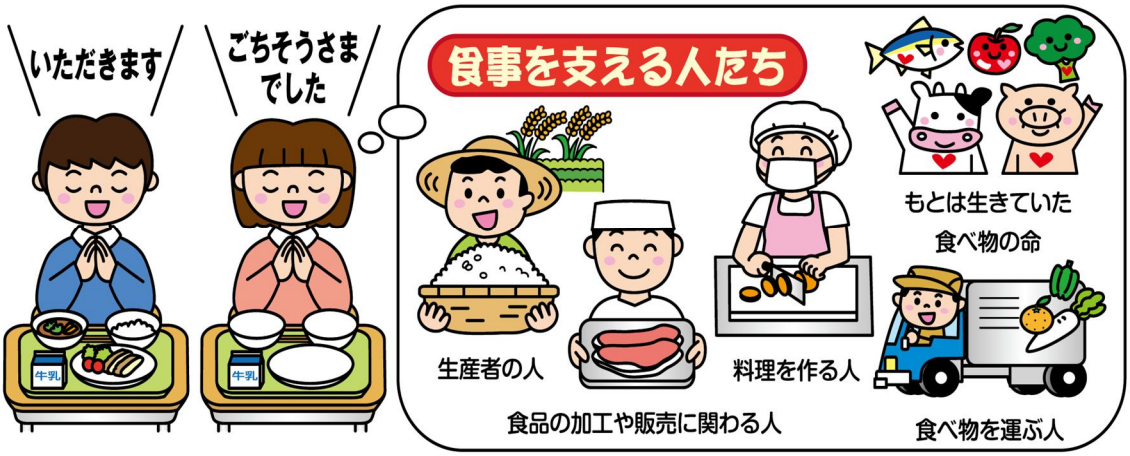
④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



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、日に日に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ます。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11 月 23 日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「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、たくさんの人の勤労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15日 子どもの成長を祝う 七五三



七五三は、３歳・５歳・７歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、３歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、５歳で袴を身につける「袴着」、７歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。



千歳飴

健康や長寿の願いが込められた、細長い紅白の飴。



赤飯

小豆の赤い色が「邪気」を払うとされ、お祝いに欠かせない料理。

ほけんだより



江東区立第五大島小学校
校長　佐藤　美香

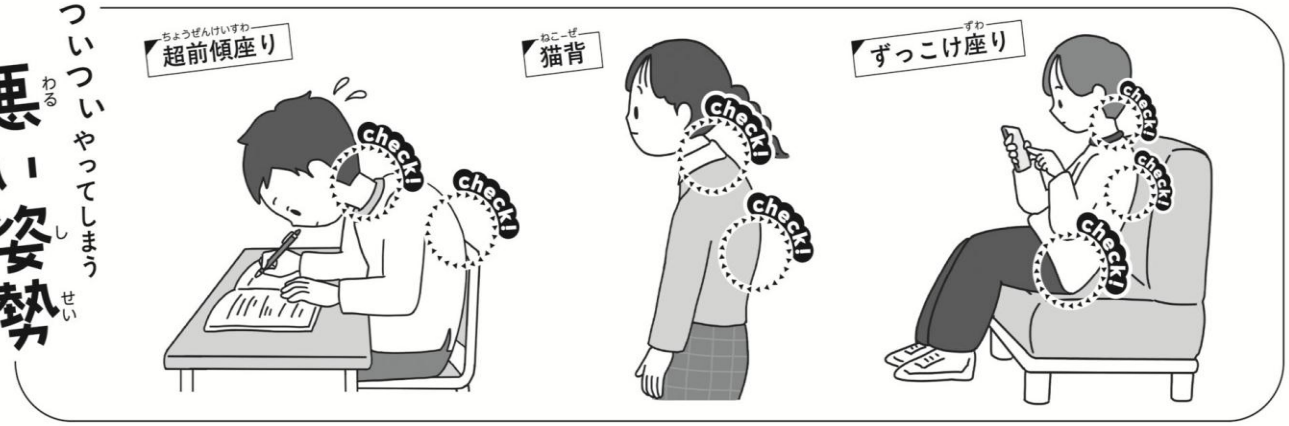
令和８年10月30日

おうちの人と一緒に読みましょう

11月1日は いい姿勢の日

五大小「学び方スタンダード」で「姿勢」はすべての項目の中で1番「◎」が低く（26.4%）、「△」が1番多かったそうです（28.4%）。「姿勢が良くない」という評価が多いということは、みなさんの姿勢に対する意識が高いということ！伸びしろしかないです。11月は特に「姿勢」を意識する1か月にしてみましょう。

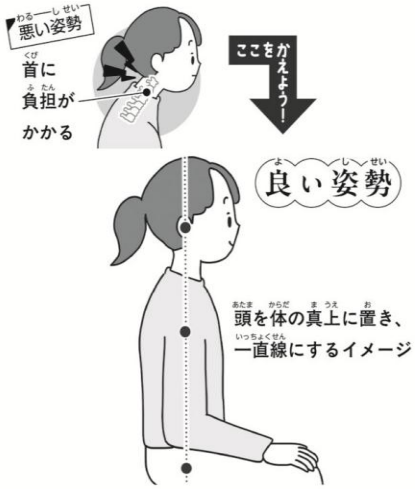
ついついやってしまう 悪い姿勢



check! 首

首が前に出ると 頭の重みが首に集中

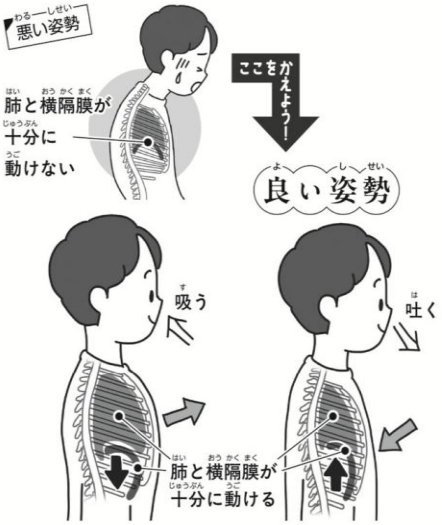
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと 息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると 体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦ 頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦ 太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦ 印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。

どうちがう？ 風邪と インフルエンザ

風邪

原因
200種類以上のウイルスや細菌



症状
37～38℃くらいの熱・のどの痛み・
せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因
インフルエンザウイルス

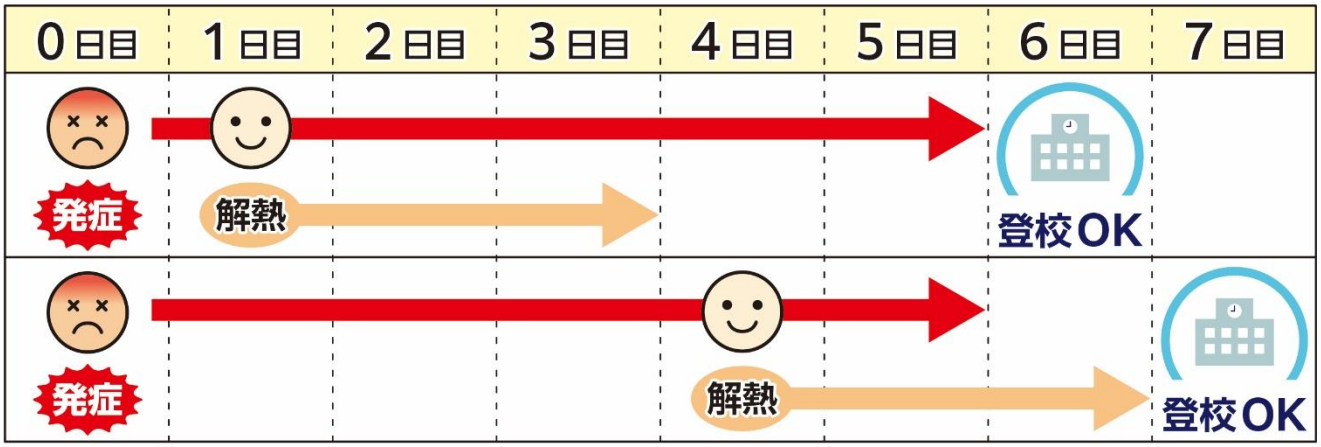


症状
38℃以上の高熱・関節痛・
筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます

発症後、すぐに検査をしても陰性になることがあるため、１２時間以上、
４８時間以内の受診をおすすめします！

インフルエンザの出席停止期間



インフルエンザは学校保健安全法施行規則により、出席停止期間は「**発症した後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで**」と決められています。発症日を０日として、翌日から５日間はお休みです。あわせて解熱後２日を経過していないと登校することができません。いつから登校していいのか分からないときは保健室までお問合せください。また、登校時は五大小ホームページから「登校許可報告書」をダウンロードし、保護者の方が記入して、登校時に持たせてください。