

# 11月給食だより



平成25年10月31日  
 練馬区立中村西小学校  
 校長 福田 純子  
 栄養士 川島 夕子

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。寒いときこそゆとりをもって起き、温かい朝食を食べましょう。体温も高まり、体が目覚めてくれます。これから寒さが増してきますが、「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に冬を迎えましょう。

先月、とても好評だったデザートレシピです。

## レシピ紹介

あいさつをしっかりと  
食べよう!



「いただきます」は食べ物の命に、「ごちそうさま」は人への感謝の気持ちを込めてあいさつしましょう。

作った人の思いをしっかりと  
受け止めて食べよう!



食べ物を作ってくださった方の思いをしっかりと受け止め、マナーを守り、よく味わって食べましょう。

後片付けまでしっかりと  
食事を終えよう!

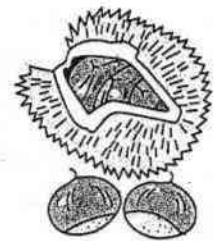


スプーンやはしは向きをそろえ、食器はきれいに重ねて返し、「ありがとう」の気持ちを伝えましょう。

いがぐりくん・5人分

さつまいも	中1本	むき栗	40g	たまご	1/2個
三温糖	小さじ 2	三温糖	40g	小麦粉	25g
有塩バター	小さじ 1	水	100cc	水	適量
牛乳	大さじ 1			そうめん	50g

- 鍋に水と砂糖を入れてから温め、栗を入れて煮詰める。
- さつまいもは皮をむいてからゆでて、つぶしておく。
- 常温でバターを溶かしておき、砂糖とまぜて温めた牛乳とまぜる。
- つぶしたさつまいもの中に③を入れ、よく練ったら一人分にする。
- 栗を④の中に入れて、丸める。
- さつまいもに水で溶いた小麦粉を付ける。
- 細かく砕いたそうめんをまぶして、170℃ぐらいの油で揚げる。



## 11月19日は練馬産のキャベツが配られます!

毎月19日は「食育の日」です。11月の食育の日は、区立の小中学校に練馬産のキャベツが配られます。これは、児童、生徒に対し練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解を深めてもらい、生産に携わる人々に対する感謝の心を育もうと、練馬区教育委員会が主催しています。練馬といえば、23区内で農地面積が最も広く、たくさんの野菜が作られています。なかでも、キャベツの生産量は都内一です。石神井公園にほど近い場所には、練馬の特産品になったことを記念して「甘藍（キャベツ）の碑」が建立されているほどです。19日は練馬産のキャベツをたっぷり使って「ポトフ」と「ツナドレサラダ」を作ります。

**12月分の給食費は11月27日に引落されます。通帳をご確認ください。**