

# 11月 給食だより



平成28年10月28日

練馬区立中村西小学校

校長 神永 武志

栄養士 宗川 由佳

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。秋は実りの季節。新米を始め旬の魚や果物・野菜が一段とそのおいしさを増します。秋の訪れに備えて豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体作りをしていきましょう。

## ☆いただきます・ごちそうさま☆

「いただきます。」「ごちそうさま。」は食事の際の挨拶です。食べ物や食事に関わる人への感謝の気持ちがこめられています。普段何気なく炒っている人もいるかもしれませんが、その意味を知って、さらに心をこめて挨拶ができるといいですね。



いただきます	ごちそうさま
<p>自然の恵み、そして私たちが元気に過ごすために食べ物としていただく植物や動物たちの命に対して、敬意と感謝を表すあいさつです。</p>	<p>「ちそう（馳走）」は「走り回る」という意味です。食事ができるまでの多くの人の働きや苦勞をねぎらい、食事ができたことのために感謝するあいさつです。</p>

## ☆ハロウィンマフィン☆～10月31日のハロウィンに作ってみてはいかがでしょう～

☆バイオレット…100g

☆ベーキングパウダー…小さじ1

☆上白糖…50g

・卵…1つ

・牛乳…40g

・バター…30g

・かぼちゃペースト…100g

・バニラエッセンス…0.05g

・マフィン用のアルミカップ

①☆を混ぜ合わせておく

②かぼちゃのペースト（ないときはかぼちゃを湯がいてつぶす）と卵・牛乳を混ぜ合わせる。

③②に①を振り入れて、混ぜ合わせる。

④最後にバターとバニラエッセンスを入れる。

⑤アルミカップに④を入れてオーブンで170℃で13分焼き上げる。

⑥マフィンが冷めてからココアパウダーを振りかけて完成。

## 練馬キャベツの目がやってきました！

11月16日は練馬キャベツの日です。練馬区内小中学校に練馬県産のキャベツが配られます。これは児童が練馬の産物・食文化や食に関する歴史への理解を深め、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。練馬区が23区内で最も農地面積が多く、キャベツの生産量は都内一です。16日は練馬のおいしいキャベツを使って回鍋肉丼を作る予定です。

## 12月分の給食費は11月28日月曜日に引落されます。通帳をご確認ください。

〈ご注意〉学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。