



11月給食たより

平成 27年 11月 1日

練馬区立向山小学校

11月に入り街路樹の木々も少しずつ色づき、朝夕の冷え込みも厳しくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。外から帰った時、食事の前には、必ず手洗いとうがいを行いましょう。またバランスの良い食事、適度な運動、しっかり睡眠をとることも大切です。

感謝の心を持って食べましょう

私たちが普段何気なく食べている肉や魚お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。食事の時には、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



生き物の命をいただくことへの感謝



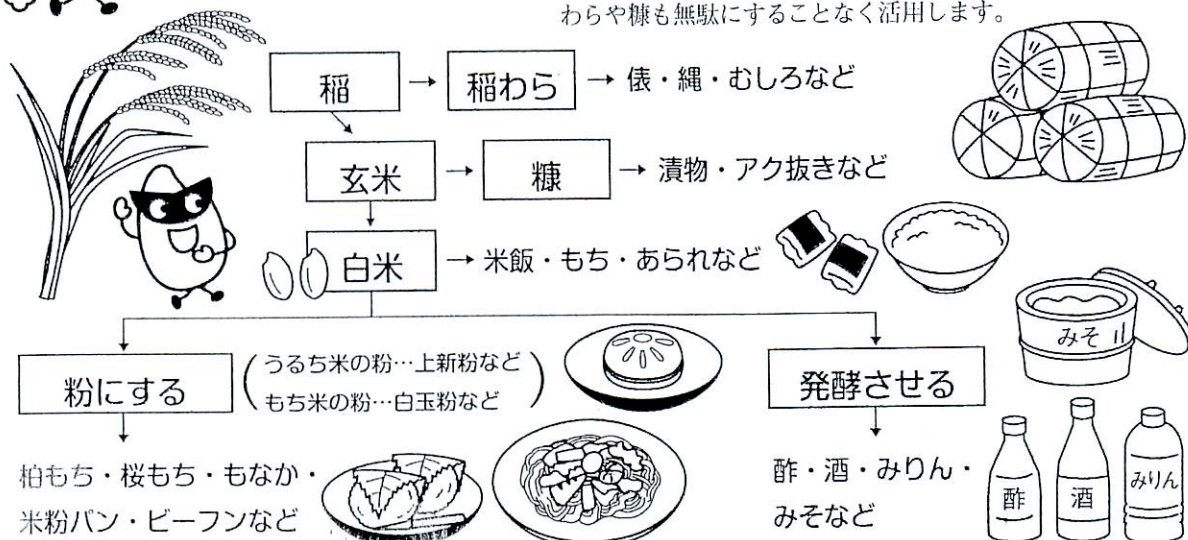
食事を準備してくれた人への感謝

「いただきます」と「ごちそうさま」は日本特有の文化です。



変身するお米

新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲わらや糠も無駄にすることなく活用します。



*11月より新米が登場します!!

向山小では、秋田県産「ひとめぼれ」100%を使用します。

<学校給食費の徴収にご協力お願いいたします>

引き落とし日 11月5日(木)です。

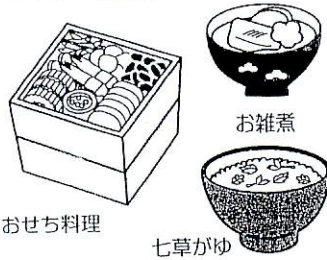
食べる特別な料理があります。これを「行事食」といいそれぞれ健康や長寿などの願いがこめられています。給食のなかでもいろいろな行事食をとりいれています。一般社団法人和食文化国民会議では、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、11月24日を“いい日本食”の語呂合わせから「和食の日」としています。

11月24日 和食の日

日本に伝わる行事食

※その年によって、月がずれる行事もあります。

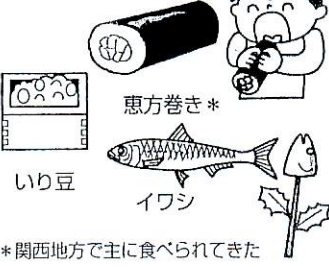
1月 正月・七草



おせち料理

七草がゆ

2月 節分



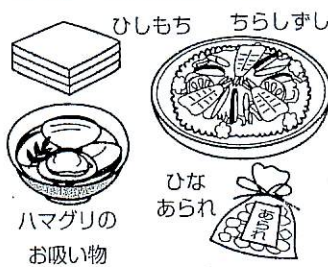
恵方巻き*

いらい豆

イワシ

*関西地方で主に食べられてきた

3月 ひなまつり



ひしもち

ちらしずし

ハマグリのお吸い物

ひな

あられ

4月 入学祝い・花まつり・花見

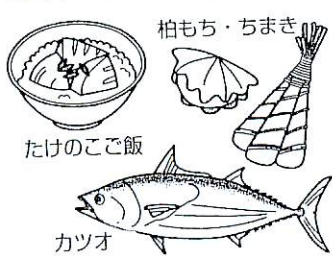


赤飯

甘茶

花見団子・花見弁当

5月 端午の節句

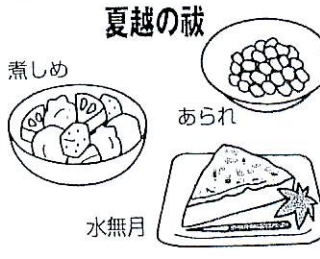


柏もち・ちまき

たけのご飯

カツオ

6月 水の朔日・田植え・夏越の祓

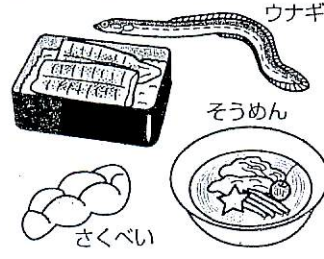


煮しめ

あられ

水無月

7月 七夕・土用の丑



ウナギ

そうめん

さくべい

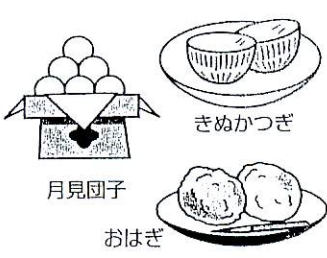
8月 お盆



精進料理

お盆のお供え

9月 十五夜・お彼岸



月見団子

おはぎ

きぬかつぎ

10月 十三夜・秋祭り



秋祭りのごちそう

月見団子

栗ご飯

11月 七五三・亥の子*



千歳あめ

亥の子もち

*旧暦10月の最初の亥の日

12月 冬至・大みそか



冬至かぼちゃ

あずきがゆ

年越しそば

<9月17日から10月16日使用食材一覧>

- ・北海道・・バター、ｺｰﾝ、ｼﾞﾝｼﾞﾚ、大根、人参、玉ねぎ、大豆、ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰﾝ、昆布、さやえんどう、豚肉・宮城・・豆腐、油揚げ 岩手・・鶏から、鶏肉、いか、ｲｸﾞﾏ、もち米・青森・・にんにく、ごぼう、ねぎ、豚肉
- ・栃木・・にら、卵、もやし、ｺｰﾝ、群馬・・ｺｰﾝ、ｷﾞｬｯ、きゅうり、豆腐、舞茸・山梨・・巨峰、ロザリオ
- ・福井・・麦・長野・・えのき、ｷﾞﾝ、青梗菜、白菜、しめじ、春雨・埼玉・・小松菜、ｺｰﾝ、静岡・・かつお節
- ・神奈川・・まぐろ、豆腐・千葉・・ﾏｯｼﾞｰﾙ、茨城・・ﾍﾞｰﾝ、赤ﾍﾞｰﾝ、ﾄﾞﾝ、卵、栗、ｷﾞﾝ、ﾄﾞﾝ
- ・静岡・・かつお節・愛知・・ﾄﾞﾝ、愛媛・・かつお節、筍、里芋・高知・・生姜・大分・・干し椎茸
- ・熊本・・豚肉、のり・パラグアイ・・ごま・ノールウェー・・鯖・ベトナム・・ごま、むきえび
- ・ペルー・・いか・インドネシア・・ちりめんじゃこ・韓国・・さわら

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

