

# がつきゅうしょく 11月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



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

## 感謝の心を持って食べましょう



いただきます

生き物の命をいただく  
ことへの感謝

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、たくさんの方が関わっています。食事の際は、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。



いっしょにつくっていただきます

食事を準備してくれた  
人への感謝

参考文献：文部科学省「食に関する指導の手引―第1次改訂版」



### 6日(金) 揚げパン・カレーポトフ・みかん

…カレーポトフは新メニューです。ポトフはフランス料理で、お肉と野菜を煮たスープです。

### 19日(木) 養ごはん・ホイコーロー・海藻サラダ

…毎月19日は食育の日です。今日は、前日に練馬区で収穫したキャベツをホイコーローにたっぷり使います。

練馬料理やいろいろな料理を組み合わせ、練馬産の野菜、旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに！

日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に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込められています。  
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。
<b>1月 正月・七草</b>  おせち料理 七草がゆ	<b>2月 節分</b>  恵方巻き* いらい豆	<b>3月 ひなまつり</b>  ひなもち ちらしずし ちまき ハマグリのお吸い物
<b>4月 入学祝い・花まつり・花見</b>  赤飯 甘茶 花見団子・花見弁当	<b>5月 端午の節句</b>  柏もち・ちまき たけのこご飯 カツオ	<b>6月 氷の朝日・田植え・夏越の祓</b>  煮しめ ちまき あられ 水無月
<b>7月 セタ・土用の丑</b>  ウナギ そうめん	<b>8月 お盆</b>  精進料理 お盆のお供え	<b>9月 十五夜・お彼岸</b>  きぬかつぎ おはぎ
<b>10月 十三夜・秋祭り</b>  秋祭りのごちそう 月見団子	<b>11月 七五三・亥の子*</b>  七五三 千歳あめ 亥の子もち	<b>12月 冬至・大みそか</b>  冬至かぼちゃ あずきがゆ

参考文献：(社) 全国学校栄養士協議会「伝えたい行事食」/ 文部科学省「食生活学習教材」(中学年用・高学年用) / 一般社団法人和食文化国民会議 HP

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は11月5日です。