

がつきゅうしょく 11月給食だよ!



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



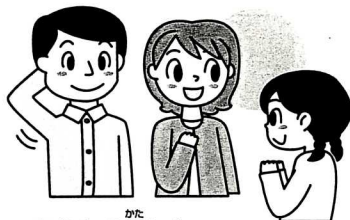
早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。



食べ物の命にも感謝!



おうちの方にも
感謝の気持ちを伝えましょう

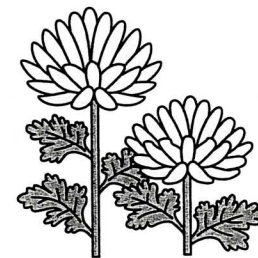
さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、心を込めて行い、食事を大切にいたしましょう。



2日(水) ☆ 今月のオリンピック・パラリンピックメニュー ☆ ~ フランス ~
 ガーリックフランス・ポトフ・ぶどう
 …ポトフはフランス料理で、お肉と野菜を煮たスープです。
 11日(金) 石神井西小学校140周年記念式典お祝いメニュー
 ちらしずし・いちごジョア・鶏の照り焼き・吉野汁
 …ちらしずしは、たまご、えびなどを使った、お祝いにふさわしい彩り鮮やかなメニューです。

郷土料理やいろいろな料理を組み合わせる旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに!

日本人の伝統的な食文化 「和食」を見直そう!

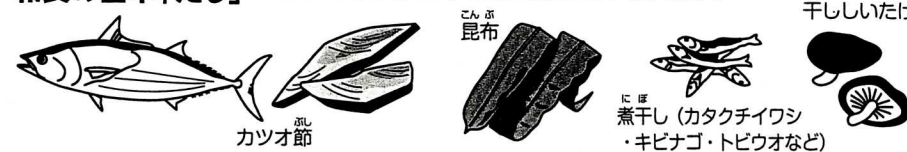


「和食」の4つの特徴

<p>① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p>	<p>② 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p>
<p>③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p>④ 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域の絆</p>

「和食」の味わいをつくるもの

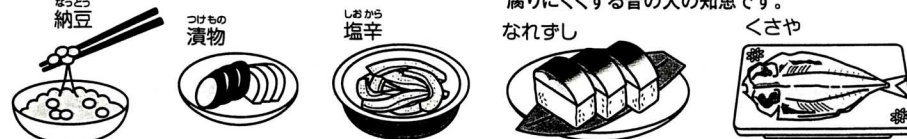
和食の基本「だし」 一だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。



味つけに欠かせない「発酵調味料」 一噌や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくります。



保存食として生み出された「発酵食品」 微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。



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4日です。