11月 給食だより

令和５年度１１月号
練馬区立上石神井北小学校
校長　本橋　教子
栄養士　稲見　彩美

私たちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。１１月２３日は「勤労感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか？

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

想像してみよう！　給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。
感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。

農家さん　漁師さん　食べ物を運ぶ人　家の人　栄養士や調理員さん

感謝を込めていただきます！　ごちそうさま！

食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。

１１月２４日は「和食の日」

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ世界無形文化遺産に登録されています。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

その言葉がうれしい

姿をかえる大豆

大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。

日付	献立	食品	日付	献立	食品
２０日（月）	ココア豆		２４日（金）	ぶりのしょうゆ焼き 練馬みそのみそ汁	
２１日（火）	きなこトースト		２７日（月）	えだまめご飯 もやしのみそ汁	
２２日（水）	豆腐とひき肉のあんかけ丼		２８日（火）	畑のお肉 チリソース和え	

大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。

3年生国語「すがたをかえる大豆」の学習に関連して「すがたをかえる大豆週間」を実施する予定です。

～１１月の行事給食～

８日(水)　練馬区一斉給食　・・・「ねり丸キャベツの回鍋肉丼」

練馬区一斉給食で、ねり丸キャベツを使った回鍋肉丼を作る予定です。
当日は、練馬区内で生産・収穫されたキャベツが無償で提供されます。

１７日(金)　郷土料理　～埼玉県～　・・・「ゼリーフライ」

「ゼリーフライ」と聞いて、お菓子のゼリーを思い浮かべてびっくりしていませんか？ゼリーフライは、じゃがいもを使った衣のないコロッケのような料理です。形が小判のようであることから「銭フライ」が変化して「ゼリーフライ」と呼ばれるようになりました。

出典：家庭とつながる！新食育ブック③、④