

11月給食だより

平成 26 年 10 月 31 日
練馬区立旭丘中学校



大根、小松菜、里芋、キャベツ、ほうれん草、白菜は区内産のものを使用します。区内の畑でとれた新鮮な野菜を味わってください。

秋も深まり、日に日に寒さが増してきました。空気が乾燥するこの季節は、風邪を引きやすくなります。外から帰ってきた時や食事の前などは、手洗い、うがいをていねいに行いましょう。3食しっかり食べて、栄養を蓄えることも大切です。好き嫌いせずに何でもバランスよく食べて、健康な体を作りましょう。



感謝の気持ちで食事をしよう！

◎ 命をいただいていることへのありがとう。 ◎

米、肉、魚、野菜、果物など、食べ物には必ず命があります。私たちは、毎日、動物や植物の大切な命をいただいています。



◎ 心をこめて作ってくれる人たちへのありがとう。 ◎

毎日の食事や給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。(お家の方、食べ物を育てたりとったりする農家さんや漁師さん、畜産家などの生産者さん、食べ物や食事を運ぶ運送業者さん、食べ物を売る小売店の方、給食室の調理師さんなど) 旭丘中のみなさんのために、毎日がんばっています。これらの方々の働きのおかげで、私たちは食事をする事ができるのです。



食事の基本 あいさつをしよう



ごちそう
さまでした

残さずに食べること、好き嫌いしないこと、食器を丁寧に扱うことなども、食事や給食を作ってくれる人たちへ、ありがとうの気持ちを伝えるメッセージになります。動物や植物の命を毎日いただいていることに感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

4日(火) 菊の花が咲く季節です。3日の文化の日にちなみ、黄色い菊の花のように見える、「菊花ご飯」を作ります。果物のみかんも、菊の花の形に見えるようにカットしました。

5日(水) 今年度も「シチューのパイ包み焼き」が登場します。カップに入れたシチューの上をパイで包み、卵を塗ってオーブンでこんがり焼き上げます。

7日(金) ☆ いい歯の日の献立 ☆
11月8日は、いい(11)は(8)の日です。いい歯の日にちなんで、かみごたえがある食べ物をたくさんとり入れました。よくかんで食べて、丈夫で健康な歯を目指しましょう。

10日(月) 「ポトフ」はフランスの家庭料理です。野菜類を長時間かけ、じっくり煮込んで作ります。体が温まる献立です。

14日(金) 「吹き寄せおこわ」に使用する、さつまいも、しめじ、にんじん、たけのこ、みつ葉など、色とりどりの材料は、風で舞う木の葉をイメージしています。

21日(金) すべての穀物が豊かに実ることを願い、自然への感謝の気持ちを表す、「五穀豊穰(ごこくほうじょう)」という言葉があります。23日の勤労感謝の日になみ、あわ、きび、麦などを入れて、「五穀わかめご飯」を作ります。

26日(水) ☆ 練馬産キャベツの献立 ☆
区内の小中全校一斉に、練馬産キャベツを使った給食を実施します。旭丘中では、おいしくて新鮮なキャベツをたっぷり使い、子供たちが大好きなサラダを作ります。



28日(金) マーブルケーキは初めてのメニューです。お楽しみに！

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、11月4日(火)です。

