

## 感謝して食事をしよう

11月23日は《勤労感謝の日》です。この日は「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう」という日で、勤労感謝の日が制定される以前は、その年にとれた米などの穀類の収穫を祝い、感謝する日でした。今とは違い、昔は苦労をして手にする食べ物に対して感謝の気持ちを強く持っていたのでしょう。

学校では毎日、約500食分の給食を7人の調理員さんが作ってくださっています。朝早くから大量の食材を洗って切る作業からみなさんが使い終わった食器を洗う作業まで全て給食室で行なわれています。また、給食では、なるべく手作りの物を提供できるようにハンバーグやデザートなども給食室で作られています。このように給食をつくってくださる方々や、学校だけではなく健康を考えて日々の食事を作ってくださっているお家の方に感謝の気持ちを持って「いただきます」、「ごちそうさま」を言うようにしましょう。そして、忘れてはいけないのは食物そのものや生産をしてる方々、それを流通している方々がいるからこそたべものを手に入れることができているということです。さまざまな人たちのおかげで日々の食生活が送れることを忘れないようにしましょう。

## おしらせ

11月の使用分から給食で使用する精米が26年度産の新米に切り替わります。使用予定の産地、銘柄は以下のとおりです。

- ・青森県産まっしぐら100%、秋田県産ひとめぼれ100%  
または
- ・青森県産つがるロマン50%・秋田県産あきたこまち50%(ブレンド米)



使用する精米については、放射能物質検査をはじめ残留農薬検査、重金属検査等実施しています。精米ほか野菜や原乳などで放射性物質の暫定規制値を超えたものは学校給食において使用することはありません。

気温が低くなり、また、空気が乾燥しているので風邪などひかないように、手洗い・うがいを徹底し、好き嫌いせずバランス食べ、睡眠をしっかりとしましょう。



## レシピ

今が旬のさつまいもには、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。そのさつまいもを使ったレシピを紹介します！

簡単！さつまいもごはん

材料(2人分)

- ・さつまいも...100g
- ・米...200g
- ・塩...適量
- ・ごま...少々



作り方

さつまいもは良く洗い、さいころ大に切り水にさらしておく。

米をとぎ、水、塩、さつまいもを入れて炊く。茶碗に盛りつけ、ごまをふる。

## 今月の給食

11月10日(月)《ムサカ》

ムサカはギリシャの代表的な料理です。ひき肉となすを入れたミートソースにチーズをかけて焼きます。

11月19日(水)《食育の日・練馬区産キャベツ》

今年度も、11月と12月に練馬区小中学校で一斉に練馬産野菜を給食に使用します。11月19日は、キャベツを使った回鍋肉にします。12月8日には練馬大根を使った献立にする予定です。

11月は他にも、小松菜、ブロッコリー、白菜、ほうれん草、里芋などの練馬区産野菜を使用する予定です。

