

食育だより

平成24年11月号 大泉中学校

校長 小野 雅保
栄養補助員 本間 美紀

【今月の目標】 感謝して食事しよう。

11月23日は「勤労感謝の日」です。1948年に「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という日に定められました。私たちの給食もたくさんの人たちにお世話になってできています。感謝していただきましょう。

☆ 命をいただいていることへの感謝

何気なく食べている「肉」「魚」「野菜」「果物」はみんな生きています。私たちは「動物」や「植物」の命をいただいて自分の命を育てています。



☆ おうちの人に養っていただいていることへの感謝

☆ 心を込めて作ってくださる人々への感謝

毎日の給食はたくさんの人たちの手によって作られています。



他にも多くの人に関わっています。どんな人がいるのか考えてみましょう。

☆ 毎日心配をしないで「食べ物」をいただけることへの感謝

日本では考え難いことですが、地球上では世界人口60億人のうち、飢餓に苦しむ人は8億4000万人いると言われていています。「7人に1人」という計算になります。また、年間100万人の人が飢えで亡くなっています。日本はそんな飢餓に苦しむ国を含む外国から大量の食糧を輸入しています。一方で、毎日、日本国民1人あたり1食分の食べ残しがあるのも事実です。他人事ではありません。食べられる幸せを感じるとともに、感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。

残さず食べること、好き嫌いをしないこと、食器を丁寧に扱うことなども、感謝の心を表現することになります。また、私たちの命は「動物」や「植物」の命によって生まれています。感謝の気持ちを忘れず、心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

いただきます！



ごちそうさまでした！

【今月の献立より】

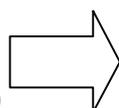
1日（木）【自分で作る朝ごはんコンクール作品】

夏休み中、1年生が家庭科の課題で「自分で作る朝ごはんコンクール」に取り組みました。応募作品より1-5川本さんの作品から「**緑黄色野菜のオムレツ・練馬キャベツのスープ**」を給食にとりいれてみました。



♪ 川本さんの作品 ♪

- ・牛乳
- ・シナモンバナナトースト
- ・緑黄色野菜のオムレツ
- ・粉ふきいも
- ・添え物（レタス・ミニトマト）
- ・練馬キャベツのスープ
- ・フルーツヨーグルト



♪ 給食では ♪

- ・牛乳
- ・ミルクパン
- ・緑黄色野菜のオムレツ
（玉ねぎ・人参・牛乳をフラス）
- ・ツナコーンポテト
（粉ふきいもにツナとコーンをフラス）
- ・練馬キャベツのスープ
（ベーコン・玉ねぎ・人参・小松菜をフラス）

*** 衛生面や栄養価・予算なども考慮し、給食用にアレンジさせていただきました。**

☆朝ごはんの理想は「主食＋主菜＋副菜（＋汁物・飲み物）」がそろったメニューです。

主食：パワーの源 → ごはん、パン、めん類、シリアルなど

主菜：筋肉や血の源 → 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

副菜：体の調子をととのえる → 野菜サラダ、おひたし、果物など

汁物／飲み物 → みそ汁、スープ、牛乳など

2日（金）【文化の日献立】

文化の日をイメージして菊の花ににせた「**菊花シューマイ**」を作ります。

8日（木）【いい歯の日献立】

「いい歯の日」の日にちなみよく噛める献立にしました。

良い歯の成長にはよく噛むことが不可欠です。噛むことは脳の刺激にもなりますよ。

1口20回噛んで食べてみましょう。

16日（金）【郷土食～山口県～】

毎月19日は「食育の日」です。大泉中では19日前後に郷土食給食を実施しています。

今月は山口県の「**ぐる煮**」を作ります。「ぐる」とは一緒とか、集まり・仲間といった土佐（高知県）の方言です。色々な材料をたくさん集めて煮込む料理なのでこの名前がつけられたそうです。

19日（月）【練馬産キャベツの日】

食育の一環として、練馬区内小中学校が一斉に練馬区内産のキャベツを使用した給食を実施します。大泉中では、キャベツがたっぷり食べられるよう「**回鍋肉（ホイコーロー）丼**」にしました。地元の農家の方々に感謝していただきましょう。

***キャベツは東京都の指定品目として、放射能物質検査を実施する予定です。**

22日（木）【勤労感謝の日献立】

勤労感謝の日は元々「新嘗祭（にいなめさい）」といって、お米などその年の収穫を神に感謝する日でした。給食では様々な種類のお米を使用して「**五穀ごはん**」を炊きます。



保護者の皆さまへ

- ・学校納入金（学校給食費を含んでいます）の徴収にご協力をお願いします。
6回目引き落とし日は11月15日（木）です。（6月～12月7回振替です）
- ・給食についてご不明な点・食材についてのお問い合わせ等
事務室 03（3924）1002（担当：本間）までご連絡ください。