



11月給食だより

R1. 10. 31
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実士
栄 養 士

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。



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、食事を大切にいただきましょう。

食べ物の命にも感謝!



11月の献立より

旬の食材・・・秋鮭、かつお、さつまいも、きのこ類、りんご、大根、キャベツ、みかん 等です。

★季節・行事等の献立

・文化の日献立(1日)・・・「菊花(きっか)和え」



11月3日は文化の日です。「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことが趣旨の国民の祝日で、1948年(昭和23年)に制定されました。日本の国の花でもある菊を使い、和え物を作ります。

・いいりんごの日献立(5日)・・・「フライドアップルパイ」

11月5日は「いい(11)りんご(5)」の語呂合わせです。青森県で2001年に制定されました。給食では「フライドアップルパイ」を作ります。

・いい歯の日献立(8日)・・・「大豆とじゃが芋のり塩揚げ」

11月8日は「いい(11)歯(8)」の日です。丈夫な歯になるように、よく噛む献立にしました。

・食育の日(19日)日本各地の郷土料理 今月は山形県の「いも煮」を作ります。

・キャベツの日献立(20日)・・・「回鍋肉丼」

練馬区特産のキャベツを、区内の小中学校の給食で一斉に使用しています。キャベツはビタミンC、ビタミンKが豊富な野菜です。キャベツ特有のビタミンUはがん予防に効果があると言われています。キャベツ多めの回鍋肉を作ります。

・和食の日献立(22日)

11月24日は「和食」の日。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。ご家庭にパンフレットを配布予定です。食卓を囲んでお話するのにお役立てください。

「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> 

給食に入れてみます!・・・夏休みの皆さんの作品を参考に給食に入れます。

※食材が少し違っていても、似ているものは入れています。給食で作るようにアレンジしているので、ご了承ください。

- ・「塩昆布と枝豆のご飯」(1日) 3-2 男子、女子、3-1 女子、1-1 女子、女子、1-2 男子
- ・「練馬野菜のたっぷりスープ」(7日) 1-2 女子、3-1 女子、女子、女子
- ・「三色そばろご飯」(11日) 3-1 女子、2-2 女子
- ・「きゅうりの酢の物」(26日) 3-1 男子、3-2 女子、1-1 男子、1-2 男子
- ・「ハム&チーズサンド」(27日) 3-1 男子、男子、3-2 男子、男子、2-2 女子、1-1 女子
- ・「卵とベーコンの炒め物」(27日) 3-1 男子、3-2 男子
- ・「小松菜としらすのお浸し」(28日) 2-2 女子、3-1 女子、1-3 女子、男子



☆試食会ありがとうございました

10月2日(水)、37名の保護者の皆様のご参加いただき、なごやかに行われました。アンケートには「いつも給食を楽しみに通っている」「心を込めて作ってくださっていることを知り感謝です」「野菜の洗浄など衛生面にすごい注意を払っていることを初めて知りました」など、たくさんの温かい言葉をいただきました。また「中華和えは少ししょっぱく感じた」「もう少し量があってもよかった」とのご意見もありました。今後の参考にさせていただきます。ご協力いただいた教養委員の皆様、ありがとうございました。