

11月給食だより

令和7年10月31日
練馬区立旭丘小学校

秋も深まってきました。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、さまざまな作物が収穫時期を迎えており、各地で収穫を祝うお祭りが開催されています。また、23日は「勤労感謝の日」です。食べ物への感謝の気持ちと、生産者さんや食事に携わる人々への感謝を忘れずに、日々の食事を大切にしてほしいと思います。

11月の献立より



●5日(水)：練馬区産キャベツの献立「ホイコーロー」「キャベーキ」

前日に収穫されたばかりの新鮮なキャベツを学校に無償で届けていただきます。キャベツをたっぷり入れた「ホイコーロー」と、キャベツのみじん切りが入ったキャベツのケーキ、「キャベーキ」を作ります。

●7日(金)：いい歯の日の献立

8日の「いい歯の日」にちなんで、歯の健康によい噛み応えのある食材や、カルシウムを多く含む食材をたっぷり使った献立です。一口につき30回噛むことを意識してみましょう。

●11日(火)：高知県の郷土料理「かつお飯」「ぐる煮」「土佐酢和え」

「かつお飯」は醤油などで甘辛く煮たかつおをご飯に混ぜた料理です。「ぐる煮」の「ぐる」は集まり・仲間といった土佐(高知県)の方言で、色々な材料をたくさん集めて煮こむ料理なのでこの名前が付けられたそうです。

10月の主な食材の産地

- | | |
|------------------------------------|-------------|
| ・米…青森県産まっしぐら | ・大麦…国産 |
| ・牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道 | |
| ・人参…北海道 | ・きゅうり…埼玉 |
| ・玉ねぎ…北海道 | ・さつまいも…千葉 |
| ・じゃがいも…北海道 | ・小松菜…東京都瑞穂町 |
| ・生姜…茨城 | ・ごぼう…宮崎 |
| ・にんにく…青森 | ・ピーマン…宮崎 |
| ・キャベツ…群馬 | ・白菜…長野 |
| ・長ネギ…青森 | ・セロリ…長野 |
| ・大根…北海道 | ・もやし…栃木 |
| ・しめじ…長野 | ・さといも…千葉 |
| ・万能ねぎ…福岡 | ・チンゲン菜…茨城 |
| ・にら…群馬 | ・ほうれん草…栃木 |
| ・かぶ…埼玉 | ・かぼちゃ…北海道 |

10月のメニューから

2日の「サターアングー」の作り方を紹介します。黒糖が入った沖縄県の伝統的なお菓子です。割れた形が笑っているように見える、花が咲いたように見えることから、縁起のよいお菓子とされています。サクサクとした食感のドーナツで、リクエスト給食にも登場する人気のメニューのひとつです。

サターアングー

<材料 6個分>

- ・薄力粉…80g
- ・ベーキングパウダー…小さじ1/2
- ・三温糖…大さじ3
- ・黒砂糖…10g
- ・豆乳か牛乳…大さじ1と1/2
- ・サラダ油…小さじ1

<作り方>

- ① 小麦粉、ベーキングパウダーは振っておく
- ② ボウルにカッコの材料を入れてよく混ぜ、①を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 6等分に分けて丸めて160度の揚げ油で10分ほど揚げる

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消の良さとは?

新鮮な旬の味覚を
味わうことができる



作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる



地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる



農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる



運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO2排出量
が削減でき、環境に優しい



SDGs(持続可能な
開発目標)の達成に
貢献できる



学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化へ
の理解を深めることが
できる



食料の生産、流通に関わる人
びとに対する感謝の気持ちを
育むことができる



学校と地域との連携・協力
関係を構築することが
できる

