

平成27年度

# 11月給食だより

練馬区立旭丘小学校

11月8日は、「立冬」です。暦の上では、この日から冬の季節を迎えます。朝晩の冷え込みで体調を崩さないように、規則正しい生活を心がけましょう。



11月の給食目標は、『感謝の気持ちで食事をしよう』です。



私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。

また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

生き物の命をいただくことへの感謝

食事を準備してくれた人への感謝

いただきます



## 今月の献立から

4日(水) **菊花ごはん**

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



6日(金) **いい歯の日献立**

11月8日は、いい(11)は(8)の日です。じょうぶな歯をつくるための、かみごたえがある献立になっています。かむことを意識して食べてもらいたいです。



12日(木) **お誕生日お祝いデー**

人気のチャンポン麺と、デザートフルーツ白玉で、11月生まれのみなさんをお祝いします。

24日(火) **勤労感謝の日の献立**

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、「五穀豊穡」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(木) **練馬産キャベツ献立**

区内の小中全校一斉に、練馬産キャベツの給食を実施します。旭丘小では、子供たちが大好きなサラダに、おいしいキャベツをたっぷり入れて、ごまだれサラダを作ります。



### 【給食の食材の主な産地(9月)】

- 茨城(ピーマン 水菜 さつまいも れんこん にら 赤ピーマン 黄ピーマン なし)
- 北海道(玉ねぎ にんじん じゃが芋 大根 かぼちゃ)
- 青森(にんにく ごぼう トマト)、高知(しょうが)
- 長野(しめじ 白菜 セロリ 青梗菜 えのき)、群馬(きゃべつ きゅうり 小松菜)
- 埼玉(小松菜)、山形(ねぎ)、愛媛(里芋)、栃木(もやし)、静岡(みつ葉)
- 千葉(里芋)、岩手(いんげん)

## 11月24日 和食の日

日本に伝わる行事食

日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。

一般社団法人和食文化国民会議では、「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、11月24日を「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」と制定しています。

<b>1月 正月・七草</b> 	<b>2月 節分</b> 	<b>3月 ひなまつり</b> 
<b>4月 入学祝い・花まつり・花見</b> 	<b>5月 端午の節句</b> 	<b>6月 水の期日・田植え・夏越の祓</b> 
<b>7月 七夕・土用の丑</b> 	<b>8月 お盆</b> 	<b>9月 十五夜・お彼岸</b> 
<b>10月 十三夜・秋祭り</b> 	<b>11月 七五三・亥の子</b> 	<b>12月 冬至・大みそか</b> 