

平成28年度

11月給食だより

練馬区立旭丘小学校

秋も深まり、日に日に寒さが増してきました。空気が乾燥している今の季節は、風邪を引きやすくなります。外から帰ってきた時や食事の前などは、手洗い、うがいをていねいに行いましょう。3食しっかり食べて、栄養を蓄えることも大切です。



すききらいせずにも何でもバランスよく食べて、健康なからだをつくりましょう。

11月の給食目標は、『感謝の気持ちで食事をしよう』です。



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。

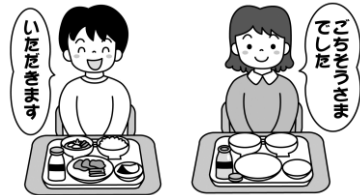


おうちの方にも感謝の気持ちを伝えましょう

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、食事を大切にいたしましょう。



食べ物の命にも感謝!



☆ 学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
今月の引き落とし日は、11月28日(月)です。



今月の献立から



大根、里芋、小松菜、キャベツ、長ねぎは区内産のものを使用します。区内の畑でとれた新鮮な野菜を味わってください。



1日(火)

☆ 鮭とほうれん草のクリームパスタ ☆

旬の秋鮭とほうれん草で、クリーム味のスパゲティを作ります。「三色野菜の和風ドレッシングサラダ」も残さずに食べましょう。

8日(火)

☆ いい歯の日の献立 ☆

11月8日は、いい(11)は(8)の日です。いい歯の日にちなみ、かみごたえのある食べ物をたくさんとり入れました。よくかんで食べて、じょうぶで健康な歯を目指しましょう。



16日(水)

☆ 練馬産キャベツの献立 ☆

区内の小中全校一斉に、練馬産キャベツを使った給食を実施します。旭丘小では、おいしくて新鮮なキャベツをたっぷり使い、子供たちが大好きなサラダを作ります。



24日(木)

☆ 吹き寄せおこわ ☆

使用する栗、しめじ、にんじん、たけのこ、みつ葉など、色とりどりの材料は、風で舞う木の葉をイメージしています。

25日(金)

☆ きりたんぼ汁 ☆

秋田県の郷土料理です。具たくさん汁物に、きりたんぼを入れました。煮込んで少しとろけたきりたんぼがとろみをつけて、冷めにくく身体の温まる汁です。

28日(月)

☆ お誕生給食 ☆

米粉のアップルマフィンで11月生まれのみなさんをお祝いします。

給食の食材の主な産地(9月)

- | | | | | | |
|---|---|---|-------------------|-------------|--------------|
| ・北海道
にんじん、玉ねぎ
じゃが芋、大根
かぼちゃ、さんま | ・長野県
セロリ、チンゲン菜
しめじ、えのき
りんご、ぶどう | ・群馬県
きゅうり、とまと
とうもろこし、なす
きゃべつ、ほうれん草 | ・茨城県
ピーマン、さつま芋 | ・山形県
ねぎ | ・鳥取県
鶏肉 |
| ・青森県
にんにく、にんじん | ・栃木県
もやし、なし | ・埼玉県
ほうれん草、豚肉 | ・東京都
小松菜、ムロアジ | ・千葉県
里芋 | ・高知県
しょうが |
| | | | ・愛知県
ミニトマト | ・静岡県
みつ葉 | ・宮崎県
ごぼう |