

平成29年度

11月給食だより

練馬区立旭丘小学校

11月7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



世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

| 「和食」の特徴 | |
|--------------------------|--------------------------|
| <p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> | <p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p> |
| <p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p> | <p>正月などの年中行事との密接な関わり</p> |

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子供たちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。



一般社団法人和食文化国民会議が制定

今月の献立から

1日(水) ☆ 十三夜の献立 ☆

先月の十五夜に続き、十三夜は、お月見をする日です。給食では、「みたらし団子」を作ります。

8日(水) ☆ 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に、カルシウムが多く、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。



9日(木) ☆ 80周年お祝い献立 ☆

旭丘小学校開校80周年をお祝いして、花形れんこんを散らした「お祝いちらしご飯」、色鮮やかなぶぶあられを衣に使った「鶏肉のあられ揚げ」、紅白のはんぺんが入った「すまし汁」を作ります。

15日(水) ☆ 練馬産キャベツ献立&お誕生日お祝いデー ☆

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。この日はお誕生日お祝いデーです。夕焼けゼリーで11月生まれのみなさんをお祝します。

29日(水) ☆ きりたんぼ汁 ☆

秋田県の郷土料理です。具だくさんの汁物に、きりたんぼを入れました。煮込むと、きりたんぼが少し溶けてとろみがつき、冷めにくく身体の温まる汁になります。

【給食の食材の主な産地(9月)】

- ・東京都(小松菜、かぼちゃ、なす、きゅうり)、・千葉(里芋、ほうれん草)
- ・茨城(ピーマン、にら、れんこん、ねぎ、さつま芋、水菜、チンゲン菜、豚肉)
- ・北海道(玉ねぎ、にんじん、大根、じゃが芋)、・栃木(もやし、トマト)、高知県(しょうが)
- ・青森(にんにく、ごぼう、ミニトマト)、・宮城県(きゅうり)、・福島県(さやいんげん)
- ・長野(しめじ、えのき、セロリ)、・群馬(きゃべつ、みつ葉)、・岩手(きゅうり、鶏肉)
- ・山梨県(パプリカ、巨峰、シャインマスカット)、・岡山県(マッシュルーム)