

平成30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。

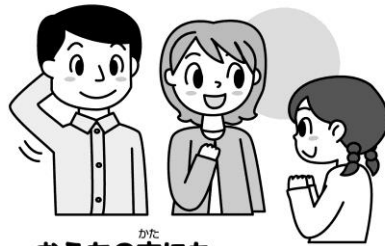
11月の給食目標は、『感謝の気持ちで食事をしよう』です。



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。

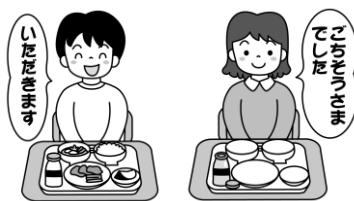


食べ物の命にも感謝!

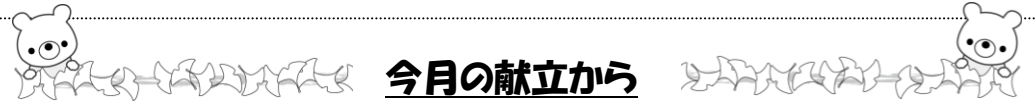


おうちの方にも感謝の気持ちを伝えましょう

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。



保護者の方へお願い
☆ 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5日(月)です。



今月の献立から

2日(金) ☆ 菊花ご飯 ☆ 菊の花が咲く季節です。3日の文化の日にちなみ、黄色い菊の花のように見える、「菊花ご飯」を作ります。

5日～9日 ☆ 「すがたをかえる大豆」献立週間 ☆ 3年生の皆さんは国語で「すがたをかえる大豆」の勉強をしたそうです。普段も献立のあちこちに登場する大豆製品ですが、今週は意識して集めてみました。いくつ見つかるでしょうか?

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。



14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ミートローフとサラダを作ります。



29日(木) ☆ 吹き寄せおこわ ☆ 栗、まいたけ、にんじん、たけのこ、三つ葉など、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。

30日(金) ☆ お誕生日お祝いデー ☆ 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。デザートは、「すりおろしりんごゼリー」です。
11月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます!

11/24

和食の日

和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、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制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

給食の食材の主な産地(9月)

- 北海道 (玉ねぎ、人参、じゃが芋、大根、マス)
- 茨城県 (れんこん、チンゲンサイ、ピーマン、大葉、さつまい)
- 山梨県 (巨峰、シャインマスカット)
- 青森県 (にんにく、長ねぎ、ごぼう、かぶ)
- 栃木県 (もやし、卵)
- 長野県 (セロリ、パセリ、白菜、しめじ、えのき)
- 岩手県 (いんげん)
- 群馬県 (キャベツ、葉ねぎ、とうもろこし)
- 静岡県 (みつば)
- 宮城県 (ごぼう、里芋)
- 埼玉県 (豚肉)
- 愛知県 (ミニトマト)
- 秋田県 (長ねぎ)
- 千葉県 (さつまい)
- 鳥取県 (鶏肉)
- 山形県 (りんご、長ねぎ、きゅうり)
- 東京都 (小松菜、舞茸、きゅうり、冬瓜、なす)
- 福島県 (きゅうり、梨)
- 高知県 (しょうが)