

令和2年度

11月給食だより

練馬区立旭丘小学校

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



11月の給食目標は、『感謝の気持ちで食事をしよう』です。

“食事のあいさつ”に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

11月8日 いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

よくがんで食べる 	おやつをダラダラ食べない 	飲み物は甘くないものを選び 	食べたらしっかり歯をみがく
--------------	------------------	-------------------	-------------------



11月の献立から



◇9日(月) いい歯の日

秋のかき揚げ丼・乾物のみそ汁・牛乳

11月8日は、いい(11)は(8)の日です。し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。

◇11日(水) 練馬産キャベツを使用した全校一斉給食

ガーリックトースト・練馬産キャベツのシチュー・れんこんサラダ・牛乳

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。6月に続いて2回目です。今回は、シチューとサラダに練馬区産の新鮮なキャベツたっぷり入っています！

◇13日(金)

さといもご飯・うの花メンチカツ・野菜たっぷりみそ汁・牛乳

新メニューの登場です！“うの花”とは“おから”のことです。お豆腐をつくる時に出るしぼりかすがですが、栄養たっぷりの食材です。

◇今月は郷土料理がたくさん登場します！

4日(水) 浦上そばろ／長崎県、さつま汁／鹿児島

10日(火) 高菜チャーハン、太平燕／熊本県

16日(月) かつお飯、ぐる煮／高知県

18日(水) かやくご飯、はりはり汁(鍋)、しゃな蒸し／大阪府

給食の食材の主な産地(8,9月)

・北海道 (玉葱、にんじん、じゃがいも、トモ、大根、かぼちゃ)	・千葉県 (こし、みつば、さつまいも、じゃがいも、ほうれん草、里芋)
・青森県 (にんにく、ごぼう、大根、いんげん、きゅうり、ねぎ、卵)	・東京都 (青ピーマン、小松菜、ねぎ、まいたけ)
・岩手県 (鶏肉)	・新潟県 (エリンギ)
・宮城県 (菜ねぎ、赤ピーマン)	・長野県 (白菜、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、セロリ)
・秋田県 (きゅうり)	・静岡県 (チンゲン菜)
・山形県 (わか、かぼちゃ)	・広島県 (れんこん)
・福島県 (きゅうり)	・愛媛県 (たけのこ)
・茨城県 (豚肉、ねぎ、れんこん、さつまいも)	・高知県 (生姜)
・栃木県 (もやし、ほうれん草、卵)	・福岡県 (たけのこ、万能ねぎ)
・群馬県 (キャベツ、ごぼう)	・熊本県 (栗)
・埼玉県 (なす、きゅうり)	

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。

11月の引き落とし日は、4日(水)です。

