



# 11月給食だより



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

練馬区立豊玉東小学校

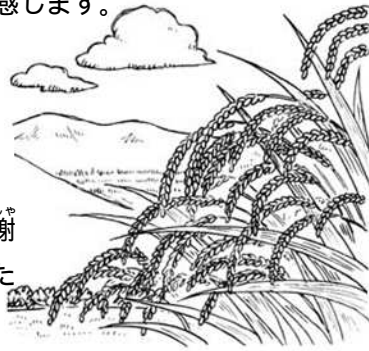
校庭の木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。

これから寒さが本格的になりますので、

しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な  
体をつくりましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。

この日はもともと『新嘗祭』という作物の収穫に感謝  
する日でした。今年もたくさんの農作物が収穫された  
ことに感謝し、食べ物大切にいただきます。



## 感謝の心を持って食べましょう



いただきます

生き物の命をいただく  
ことへの感謝

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、たくさんの人が関わっています。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。



食事を準備してくれた  
人への感謝

## 練馬キャベツの日～練馬産キャベツが給食に登場～

11月19日(木)に、練馬産キャベツを使用します。

豊玉東小学校では“ホイコーロー丼”の予定です。

練馬区は、23区の中で一番農地面積が広く、中でもキャベツは主産品のひとつです。(使用するキャベツは、練馬区から提供されます。)

## 11月のこんだてより

- ・ 5日 「秋の山路ごはん」: 秋の山道をイメージしています。栗やきのこが入ったごはんです。
- ・ 8日 11月8日は『いい歯の日』。いい歯の日にちなみ「かみかみこんだて」です。
- ・ 13日 「昆布ごはん」: 11/15は七五三です。七五三に合わせ、子供たちの健やかな健康を願い11/15が昆布の日になってます。給食室でも願いを込めて『昆布ごはん』を作ります。
- ・ 19日 『食育の日』練馬区で一齐に練馬キャベツを使って給食を作ります。
- ・ 20日 「鮭の紅葉焼き」: 鮭に“にんじん・みそ”などで作ったタレにつけ込んで焼き上げます。キレイな紅葉色に仕上がるでしょうか。
- ・ 27日 「ころポテサラダ」: ジャガイモ・にんじん・きゅうりを角切りにしてサラダをつくります。見た目も食感も楽しいサラダです。



## 10月のきゅうしょく

10月秋の味覚がたくさん登場しました。秋刀魚・さつまいも・里芋などなど…。秋を感じてもらえたでしょうか。

10/22に「秋刀魚の生姜煮」を出しました。調理員さんが朝早くからコトコトと骨まで丸ごと食べられるように煮てくれました。1年生には初めてのメニューです。苦手かなとドキドキしていたのですが、そんな心配もよそに、とてもよく食べてくれました。どの学年もほぼ完食です。

豊玉東小の子供達は和食をよく食べてくれます。

11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」です。ぜひ煮物をはじめ和食を、ご家庭でも食卓に並べていただけたらと思います。



## 【学校給食費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は11月5日(木)です。

再振替日は11月16日(月)です。

