

11月給食だより

令和2年10月30日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子



「早寝早起朝ごはん」
早寝早起朝ごはんシンボルマーク

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の感染症の流行も心配な季節です。引き続き手洗いやうがいを行うとともに、睡眠や食事をしっかりと、感染症の予防につとめましょう。

「食事のあいさつ」に込められた思い

「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込められているのでしょうか？

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々への感謝の気持ちが込められています。決められたあいさつだからなんとなく言うのではなく、意味を考え、心を込めて言えるようになるといいですね。



11月23日は「勤労感謝の日」
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に、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

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

カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるものになる



カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！



レシピ紹介 ごぼうの甘辛揚げ

材料

ごぼう	1本 180g	しょうゆ	おさじ1
片栗粉	おさじ2	さとう	おさじ2
小麦粉	小さじ2	みりん	おさじ1
揚げ油	適量	白ごま	適量

作り方

カミカメニューです。
6日の給食で実施します。

*たれ
たれの調味料は作りやすい分量にしています。からめる時は調節してください。

- ① ごぼうはよく洗い、包丁の背中で皮をこそげる。厚さ3mmくらいの斜め切りにする。ボールに水を張り、切ったごぼうを浸してアクを抜く。
- ② ごぼうの水気をふき取り、片栗粉と小麦粉を合わせてまぶす。余分な粉を落とし、170度に熱した油で揚げる。
- ③ たれの調味料を加熱しておき、揚げたごぼうにからめ、ごまをふる。

給食費の納入にご協力をお願いいたします
11月の引き落とし日は11月16日(月)です。
金額につきましては、学年だよりをご参照ください。



11月11日は練馬産キャベツの日です
今年も練馬区で生産されたキャベツを区内の小・中学校の給食でいただきます。練馬産のキャベツは東京23区で1番の収穫量を誇ります。地元の方々が、練馬の子供たちに新鮮でおいしいキャベツを食べてもらおうと、大切に育てていただきました。田柄小ではキャベツたっぷりの「ポトフ」に調理します。おたのしみに！