

平成30年度

練馬区立田柄第二小学校

11月給食だより

校長 谷田 弘子
栄養士 川島 奈津美
長野 映美

日が短くなり、夜が長くなりました。昼間の日差しがあるうちに、たくさん太陽の光を体の中に取り入れて、今から、寒さに負けない体を作りましょう。

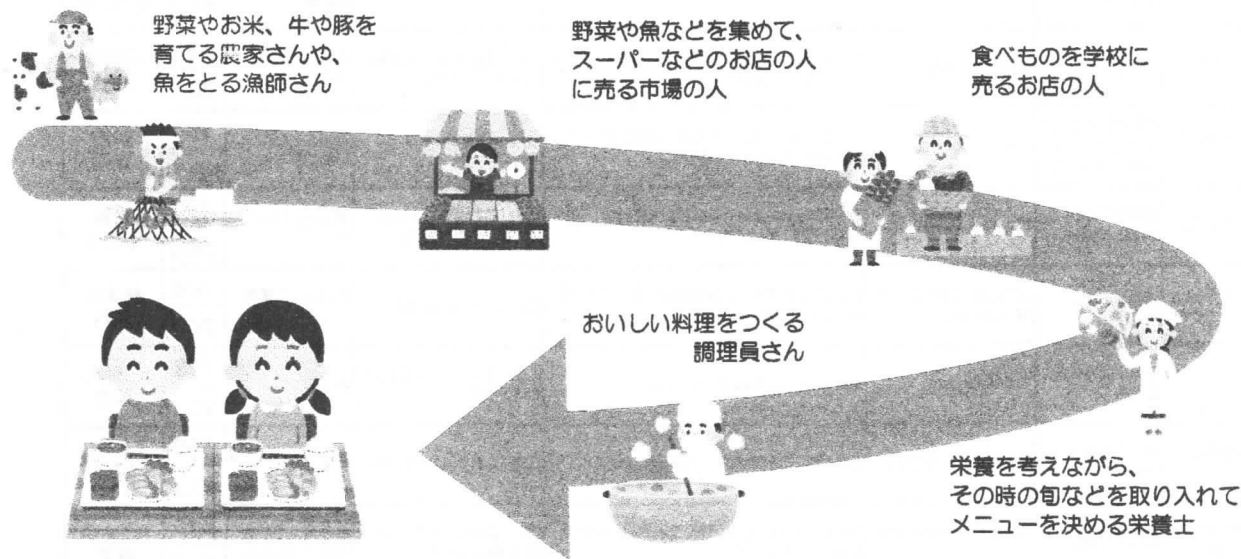
11月の給食の目標は「感謝のきもちで食べましょう」です。「いのちをいただくことに感謝」だけではなく、「食に携わる全ての人に感謝」できるようになってほしいと思います。ご家庭でも料理の苦労や注目食材、些細なことでも結構ですので、食卓をかこみながらお話していただけると幸いです。

～感謝の気持ちをつたえよう～

11月23日は、勤労感謝の日です。勤労感謝の日とは、もともとその年に収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う『新嘗祭』というものでした。今では、国民の祝日に関する法律によって「勤労生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。

私たちの「食」は、自然の恵みや多くの人の活動によって支えられています。日頃から感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

給食ができるまではたくさんの人が関わっています！



「いただきます」と「ごちそうさま」の意味

わたしたちは、魚や肉、米、野菜、果物などさまざまな命をいただいて生きています。すべての命に感謝のきもちを込めて「いただきます」といしましょう。そして、食べ残しなどで食べ物を粗末にしないように心がけましょうね。

「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」とは、走り回るといふ意味があります。食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたり、駆け回ったりしていただき、ありがとうございましたという意味が込められた言葉です。食事の後は、きちんとあいさつをしてお礼を伝えましょう。

今月の旬の食材

きのこ類
れんこん
なし
かぼちゃ
ほうれん草
かき
ごぼう
青梗菜
りんご
さといも
さば
みかん
さつまいも
さけ
ラフランス
ながいも
ししゃも
たら

今月の献立より

・22日(木) 新嘗祭献立
新嘗祭の「新」は新穀を、「嘗」はご馳走のことを意味します。この日は、翌年の五穀豊稔を祈願する行事です。それちなみ、「五穀米」を給食でだします。

・24日(月) 和食の日
いい(11)日本食(24)の語呂合わせから、「和食の日」です。この日は、旬のかぶなどをいれた和食献立にしました。

★練馬区一斉献立 キャベツの日
・14日(水) “キャベツとカリッとじゃこの和え物”
練馬区内の学校では、練馬産キャベツを使った給食を出します。じゃこと新鮮キャベツの和え物にし、シンプルにキャベツを味わってほしいと思います。

★秋の味覚メニュー
・21日(水) “ふろふき大根・大根菜の煮びたし”
大根をだしでじっくり煮ます。葉は煮びたしにし、むだなく使います。

★お知らせ
・8日(木) 就学時健診のため、いつもより45分間早く給食を食べます。『早ね早起き あさごはん』シンボルマーク

毎月19日は、食育の日

給食では、食育の日に郷土料理をだします。

今月は、長野県 の郷土料理です。

・山城焼き
鶏肉をにんにくが効いたタレにつけこんで、揚げた料理です。山城をかものを取り上げる様子から「鶏揚げた」料理に「山城焼き」という名前がついたそうです。

・太平汁
「大いなる大地」を意味し、大地の恵みである野菜たくさん使ったお汁です。お祝い事の時によく食べられているそうです。

・りんご
長野県は、りんごの収穫量が多いです。

10月にでたレシピ紹介

むらくも汁

【4人分】

人参	40g	酒	4g
長葱	40g	★薄口醤油	5g
豆腐	100g	★塩	2g
卵	100g	水溶き片栗粉	
カットわかめ	3g	(片栗粉8g、水8g)	
だし汁	500g		

①人参・長葱・豆腐は、カットする。(お好みの切り方で)
②だし汁を煮立てて、人参と★をいれる。
③人参がやわらかくなったら、長葱・豆腐・カットわかめをいれる。

今月の引き落とし日は 11月12日(月) です。

※ 引き落としの前日までに残額のご確認をよろしくお願いいたします。
2回目の引き落とし日は11月26日(月) です。