

令和元年度

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 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月の給食目標

感謝の気持ちで食事をしよう



『早ね早起き あさごはん』
シンボルマーク

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日です。私たちの「食」は、自然の恵みや多くの人々によって支えられています。“いのちをいただくことに感謝”するだけでなく、“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していただけると幸いです。

給食ができるまで 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」

いただきます



わたしたちは、魚や肉、米、野菜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気持ちを込めて「いただきます」と言いましょう。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。

ごちそうさま



「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
- 大根
- にんじん
- さつまいも
- さといも
- はくさい
- ねぎ
- ごぼう
- ブロッコリー
- ほうれんそう
- チンゲンサイ
- さけ
- まさば
- りんご

今月の献立より

★ 秋の味覚メニュー

- 6日(水) 「さつまいもごはん」
秋が旬のさつまいもとごはんを一緒に炊きます。
- 29日(金) 「里芋グラタン」
たっぷりの里芋に、ホワイトソースをかけて作ります。



★ 練馬区一斉献立 キャベツの日

- 13日(水) 「キャベツのツナ和え、キャベーキ」
この日は、練馬区内の学校が、練馬産キャベツを使った給食をだします。田二小はキャベツをたっぷり使った和え物と、キャベツやチーズをいれた甘塩っぱいケーキ「キャベーキ」をだします。

★ 和食の日献立

- 26日(火) 「麦ごはん、魚の竜田あげ、かぶのさっぱり漬け、大根の味噌汁」
11月24日は、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、旬のかぶや大根などをいれた和食献立にしました。

今月の

★ 郷土料理

11月は 新潟県

タレかつ

豚カツを醤油ベースの甘いタレにからめた料理です。
新潟は、どんぶりにごはんをいれ、タレかつを4.5枚のせて食べます。

のっぺい汁

鶏肉や里芋、にんじん、ぎんなんなど季節食材をいれた汁です。里芋のとうみがついているのが特徴です。地域によって煮物のように作ることもあります。

今月の

★ 世界の料理

11月は タイ料理



ガパオライス

ごはん、ひき肉と野菜をいためた具をのせた料理です。オイスターソースやナンプラー・バジルなどの調味料で味をつけます。

ヤムウンセン

酸味のある春雨サラダです。
“ヤム”は「和える」、「ウンセン」は「春雨」という意味です。

今月の引き落とし日は、**11月11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25日(月)**です。