

令和2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。

「早ね早起き あさごはん」シンボルマーク



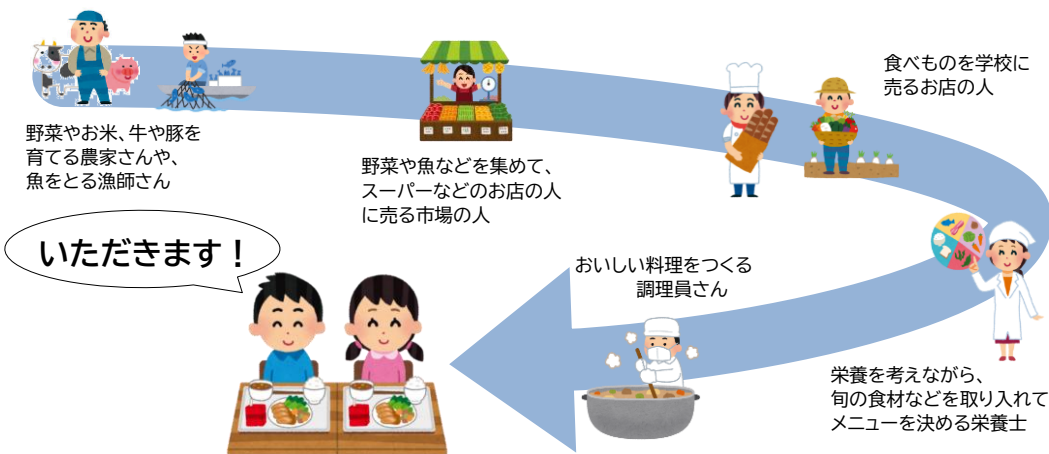
11月の給食目標 感謝の気持ちで食事をしよう

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。

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、きちんとあいさつしてお礼を伝えましょう。

11月の旬の食材

野菜	だいこん 大根	かぶ	にんじん 人参	さつま芋 いも	さといも 里芋	ごぼう	れんこん 蓮根
果実	りんご	かき 柿	きのこ類 みかん	ブロッコリー	カリフラワー	チンゲンサイ	ほうれん草
魚	かつお 鰹	さけ 鮭	さば 鯖	さんま 秋刀魚	さわら 鱈		

11月の献立から

★ 11日(水) 練馬区一斉給食 ねり丸キャベツを使用した献立

この日は、練馬区内の全学校が練馬区産キャベツを給食で使います。田二小では、キャベツをたっぷり使用した「回鍋肉」と、キャベツをいれたケーキ「キャベキ」をだします。

★ 24日(火) いい日本食の日 【麦ごはん、鯖の竜田あげ、さっぱりづけ、味噌汁】

いい(11)日本食(24)の語呂合わせから、この日は主食・主菜・副菜2品がそろった和食をだします。日本の誇る和食の良さについて考えてほしいと思います。



★ 26日(木)～30日(月) 展覧会コラボメニュー

展覧会に向けて頑張った作品。給食では、各学年の作品に関連させた給食をだします。どんな給食がでるのか、おたのしみに！

1年生	2年生	3年生
バックサンドパン 1年生は、「ししまいバック」を作りました。パンの中におかずをいれて、ばっくと食べましょう！	ふしぎな目玉焼き 2年生は、「ふしぎなたまご」を作りました。給食では、見た目は目玉焼きなのに、甘い・・・おかしな目玉焼きをだします。	マカロニグラタン 3年生は、マカロニを使って「新種発見！メタルランドのなかまたち」を作りました。グラタンには、実際に3年生が使った3種類のマカロニが入っています。
4年生	5年生	6年生
化石発見ハンバーグ 4年生は、「化石発見」を作りました。ハンバーグの中にごろごろしている何かが入っている・・・化石！？正解は・・・食べてからの楽しみ！	バラバラピラフ 5年生は、「アポリジナルアート」を描きました。色あざやかな点々模様がきれいなアポリジナルアートをイメージして、ピラフを	鶏肉と茶パン粉焼き 6年生は、「抹茶茶碗」を作りました。抹茶茶碗にいれたお茶の匂いを楽しむのもひとつのたいご味です。給食では、鶏肉にパン粉とせん茶をつけて焼きます。お茶の香りを楽しんでほしいと思います。

★ 郷土料理

11月は 長野県

野沢菜ごはん

長野県では、野沢菜の漬物が有名です。野沢菜のおやきはとても美味しいですね。給食では、野沢菜の漬物をごはんにまぜていただきます。

山賊焼き

にんにくのきいたタレに鶏肉をつけこんで揚げた料理です。山賊がものを取り上げる(=鶏揚げ)様子から「山賊焼き」という名前がついたそうです。

★ 世界の料理

11月は タイ料理



ガバオライス

ひき肉や野菜をいためて、タイの魚しょう「ナンプラー」やバジルで味をつけます。その具をごはんにのせて食べる料理です。給食では、具とごはんをまぜて、目玉焼きをのせて食べます。

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。

11月の給食費の引き落としは **11月11日(水)** です。

※2回目の引き落としは、11月25日(水)です。

※引き落とし日の前日までに通帳残高のご確認をよろしくお願いいたします。