

給食だより 11月号

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。11月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

給食にはこんな人たちが かかわっています!!

わたしたちが毎日食べている給食には、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの人の手がかかわっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちをもって給食をいただきましょう。



11月23日は勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭（にいなめさい）」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

11月のこんだてから

5日★ねり丸キャベツを使った献立

この日は練馬区内で収穫されたキャベツを使用します。新鮮なキャベツをたっぷり使って、ホイコーローにします。

17～19日★保健給食委員会献立

委員会活動で、よく噛んで食べることを意識できる「かみかみ献立」をテーマに保健給食委員会が3つ献立を考えてくれました。立案してくれたものをベースに、栄養価や使用する食材を調整して実施します。楽しみにしててください。



<10月10日実施 ブルーベリーケーキ>

児童の皆さんや教職員からも好評だった、ブルーベリーケーキのレシピを紹介します。給食で提供する際は、ご飯等も食べているため小さめのサイズにしています。量やご家庭のオープンに合わせて、焼き時間等は調節してください。

<材料（小さいマフィンカップ5個分）>

- 薄力粉 72g
- ベーキングパウダー 4g
- 上白糖 20g
- 三温糖 20g
- 豆乳 36g
- こめ油 12g
- マーガリン 12g
- 冷凍ブルーベリー 40g
- マフィンカップ（容量75ml） 5枚

<作り方>

- ① マーガリンを溶かしておく
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを、合わせてふるう
- ③ 上白糖と三温糖を加えて、泡だて器で均一になるように混ぜる
- ④ 豆乳、こめ油、溶かしマーガリンを泡だて器でよく混ぜる。
- ⑤ ④に③とブルーベリーを加えて、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥ 200度に予熱したオープンで、15分ほど焼く。

10月の主な産地

玉ねぎ・じゃがいも・人参・かぼ
ちゃ・いんげん…北海道
にんにく・大根・ごぼう…青森
生姜…高知 長ねぎ…秋田
セロリ・赤パプリカ…静岡
もやし・ほうれん草…栃木
キャベツ・白菜…群馬
さつまいも…茨城
なめこ・しめじ…長野
ピーマン…宮崎
コーン…北海道・アメリカ
ブルーベリー…東京都（多摩）
なす…東京都町田市
舞茸…東京都（檜原村）
小松菜…東京都瑞穂町
チンゲン菜…東京都立川市
きゅうり…東京都八王子市

豚肉…茨城
鶏肉…宮崎
卵…青森
鮭…北海道
鰯…メキシコ
米…青森県産まっしぐら
麦…国産
みそ（大豆）…北海道
厚揚げ・油揚げ・豆腐…宮城
はちみつ…タイ
小麦粉…九州

牛乳9月度実績：
東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森
県、秋田県、宮城県、山形県、北海道