

11月給食だより

令和5年10月31日
練馬区立春日小学校

秋が深まり白暮れの時間も早くなりました。昼間は暖かくても、朝晩はぐっと気温が下がります。この気温差が秋のおいしい味覚を作り出します。私たちの体も寒い冬に向けて栄養を蓄える時期です。食欲の秋、収穫の秋、そしてスポーツの秋。おいしいものをたくさん食べて、たくさん体を動かし、元気な体を作りましょう。

感謝の心をもって食べましょう



生き物の命をいただくことへの感謝

わたしが普段何気なく食べている食材は、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて私たちは生きています。また食事ができあがるまでにはたくさんの人が関わっています。食事の際には感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。



食事を準備してくれた人への感謝

ねり丸キャベツの日

11月8日(水)はねり丸キャベツが給食に登場します。練馬区は東京23区の中で一番農地面積が広くその広い畑で最も多く栽培されている野菜がキャベツで、キャベツの生産量は都内ナンバーワンです。キャベツには胃腸の働きを助けたり、病気を予防する免疫力を作るビタミンがたくさん含まれています。練馬区では「地場産物を子供たちに食べてもらいたい」というたくさんの人たちの協力により地場産物を学校給食に使用する一斉給食が実施されています。今年度2回目のキャベツの日の献立は、子供たちのアンケート結果から「ロールキャベツ」にしました。と言っても給食で家庭のようなロールキャベツを作ることはできないので「巻かないロールキャベツ」です。

見た目は何？？味はロールキャベツ！！どうぞお楽しみに♪

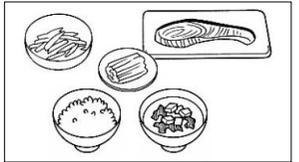
©2011練馬区ねり丸



11月24日は「和食の日」

「和食」は日本の自然や歴史から生まれた食文化です。海に囲まれた地形や四季、行事に合わせて受け継がれてきた食文化は、家族や地域の人々の絆を深める役割も果たしてきました。

和食の基本は、ごはん・汁物・主菜・副菜の一汁三菜です。多様な食材の組み合わせにより、栄養素をバランスよく摂ることができます。和食に欠かせないのが「だし」です。給食では昆布やかたお節でだしを取ります。「だし」のうまみを味わいながら日本の食文化について考えてみましょう。



かすがのレシピ【鉄火みそ】 10月6日(金)の給食でした！

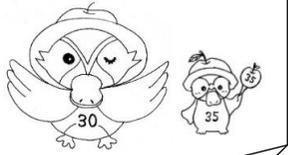
【材料 4人分】

- 油…小さじ1
- みそ…大さじ1
- みりん…小さじ2
- さとう…大さじ1
- 大豆の水煮…30g

【作り方】

- ①大豆の水煮はみじん切りにする。
- ②鍋に①とすべての調味料を入れて火にかける。
- ③ヘラでかき混ぜながら弱火で加熱する。フツフツと沸いて少し固くなったらできあがり。

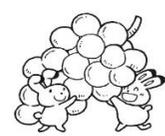
ご飯にのせて食べるなめ味噌です。なめ味噌とは調味料ではなくそのまま食べる味噌のことです。多めに作って作り置きしておくのもおすすめです。



10月の主な給食食材産地

ぎゅうにゅう: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・北海道	こめ: 青森県	じゃがいも: 北海道	ねぎ: 山形県
にんじん: 北海道	たまねぎ: 北海道	きゅうり: 埼玉県	だいこん: 北海道
セロリ: 長崎県	ごぼう: 青森県	こまつな: 埼玉県	きゃべつ: 群馬県
さといも: 千葉県	りんご: 長野県	鶏肉: 宮城県	豚肉: 茨城県

10月は長野県のやまじゅうファームから届いた「シナノスイート」という品種でした。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。11月の口座引き落としは6日(月)です。学校給食にご理解・ご協力を宜しくお願いいたします。

