11月 給食だより

令和　　８年　１０月　３０日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校　長　　繁　田　　幸　江
栄養士　　隼　瀬　　里　香

秋が深まってきて、朝晩冷え込む日が多くなってきました。新米が出回る時季です。秋の収穫の季節に、自然への感謝や生産者をはじめ食に携わる人々への感謝を給食を通して学んでいけるように、郷土料理や旬の食材をたくさん取り入れています。

11月の献立から

★11月2日　開校記念日お祝い献立

１１月４日は、光が丘四季の香小学校開校記念日です。給食では２日にお祝い献立を作ります。古代米の赤飯、ぶりの照り焼きなどを作ります。古代米の赤飯は、黒米をいれてご飯を炊きます。あずきやささげを使わずに作るので、豆が苦手な人も食べやすいと思います。

★11月19日　青森県の郷土料理

青森県は日本列島の北端にある県です。津軽海峡、太平洋、日本海に囲まれ、海産物に恵まれた地域です。なかでもいかは漁獲量１位で、いろいろな料理が作られています。給食では、いかを使ったしゅうまいを作ります。また、農業も盛んで、りんごの生産量は全国１位です。せんべい汁は、汁物用に作られた南部せんべいを入れて作ります。汁を吸ったせんべいがもちもちとした食感になっておいしいですよ。

★11月26日　練馬区産きゃべつ使用給食

練馬区産のきゃべつが区内の小中学校に配られます。光が丘四季の香小では、とれたての新鮮なきゃべつを使って「きゃべつたっぷりミートローフ」「きゃべつと小松菜のサラダ」「ABC スープ」を作ります。味わって食べてくださいね。来月は練馬大根を使った給食を予定しています。

★11月27日　音楽会応援給食

２７日は音楽会の児童鑑賞があります。練習中は学校がきれいな音色であふれていました。本番では、たくさん練習してきた成果を発揮できるといいですね。給食室ではみんなが好きな二色揚げパンを作って応援したいと思います。ココアときなこの二色です。がんばってくださいね。

10月に使用した主な食材の産地

○しょうが	茨城県	○じゃがいも	千葉県	○長ねぎ	茨城県
○にんにく	青森県	○さつまいも	千葉県	○ほうれんそう	群馬県
○にんじん	北海道	○もやし	栃木県	○ピーマン	兵庫県
○きゃべつ	練馬区	○ごぼう	青森県	○えのきたけ	福岡県
○玉ねぎ	北海道	○大根	青森県	○なす	町田市
○小松菜	瑞穂町	○きゅうり	高知県	○りんご	長野県
		○くり	熊本県	○かき	和歌山県

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

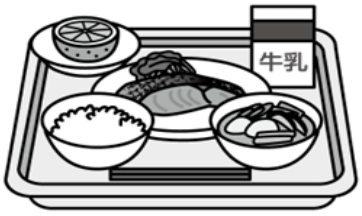


私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が 2024年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ和食文化

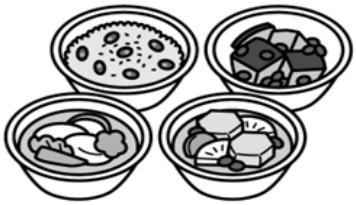
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

①



②



③



④



⑤



【 正しい持ち方は⑤です 】



左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

① 1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



② 「1」の字を書くように、たてに動かす。



③ 親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④ 上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。