

# 11月食育だより

平成26年 10月 31日  
 練馬区立光が丘四季の香小学校  
 校長 富澤 菜子  
 栄養士 初瀬 早紀

日に日に寒さが増してきました。これから、寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な身体をつくりましょう。11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭」という、農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきます。

## ～給食試食会報告～

9月18日(木)実施

☆当日は46名の方にご参加いただきました。ありがとうございました。試食会終了後、記入していただきましたアンケートの集計結果の一部です。皆様のご意見、ご感想を今後の給食作りに生かしていきたいと思っております。

☆献立☆  
 \*牛乳  
 \*栗ご飯  
 \*さんまの竜田揚げ  
 \*お浸し  
 \*味噌汁

1. 試食した給食の味について(回答44名)

	薄い	ちょうど良い	濃い	無回答
栗ご飯	5	39	0	0
さんまの竜田揚げ	1	39	4	0
味噌汁	0	23	21	0

2. 試食した給食について

	少ない	どちらかといえ ば少ない	普通	どちらかといえ ば多い	多い	無回答
栗ご飯	0	6	32	5	1	0
さんまの竜田揚げ	4	7	30	1	0	2
味噌汁	3	3	31	5	1	1

3. 試食したメニュー全体について

	良い	どちらかといえ ば良い	普通	どちらかといえ ば悪い	悪い	無回答
彩り	25	4	15	0	0	0
盛りつけ	20	7	15	2	0	0
バランス	29	8	6	0	0	1

4. 食器について

	良い	どちらかといえ ば良い	普通	どちらかといえ ば悪い	悪い	無回答
大きさ	15	4	11	12	1	1
使い勝手	15	2	15	11	1	0

※食器は区統一で決まっているため、学校の方で変更することが出来ません。ご理解下さい。

## 11月の献立から

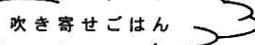
11月5日 開校記念日献立

11月4日は四季の香小学校の開校記念日です。その日はお休みなので、次の日の5日に開校記念日献立として、お赤飯を出します。



11月7日 立冬献立

11月7日は立冬です。立冬とは、冬の始まりのことです。この頃から朝夕冷えこみ、日中の陽射しも弱まって来て、冬が近いことを感じさせます。中国のことわざには「立冬補冬、補嘴空」(立冬時、栄養を補給)というものがあります。「この季節に収穫されたものを季節にあった調理法で食べる」これが、寒い冬を乗り切る最良の方法であるということです。給食では今が旬である栗やごぼう、きのこの入った吹き寄せごはんをだします。これから迎える寒い時期に体の温まる温かい料理で備えましょう。



11月10日 いい葉の日献立

11月8日は、11月8日の日です。11月8日が土曜日のため11月10日に、かみごたえのある食材やカルシウムを多く含む食材を取り入れた給食にしました。

コーンとじゃこのごはん、豆入り五目煮、切り干し大根サラダ

11月14日 七五三献立

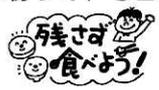
11月15日は七五三です。今まで無事に成長したことへの感謝と幼児から少年・少女期への節目にこれからの将来と長寿を願う行事です。みなさんの成長を祝って、七五三にちなんだ給食にしました。

五目ごはん、七福袋煮、紅白なます

11月19日 練馬キャベツの日

この日は練馬区で育ったキャベツが区内の学校で一斉に登場する日です。四季の香小学校では練馬キャベツをたくさん使ってホイコーローを出します。練馬区の農家の方々が愛情こめて育てて下さった野菜です。みなさん残さず食べましょう。

ホイコーロー



11月27日 おたんじょうび給食

11月のおたんじょうび給食は11月27日です。楽しみにしていて下さい。

おたんじょうびデザート

10月で使用した 主な食材の産地	
人参	北海道
竹の子	愛媛県
生姜	高知県
ねぎ	山形県
小松菜	埼玉県
玉ねぎ	北海道
インゲン豆	秋田県
キャベツ	群馬県
	練馬区
大根	北海道
きゅうり	群馬県
にんにく	青森県
なす	栃木県
じゃが芋	北海道
赤ピーマン	茨城県
もやし	栃木県
白菜	長野県
セロリ	長野県
パセリ	長野県
里芋	千葉県
みかん	和歌山県

※今年度より衛生上の問題により給食当番はマスクを付けての配膳といたします。ご家庭でのマスクの準備をお願いいたします。