

11月 給食だより

令和 5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 田中 陽子

秋も深まり、新米の季節となりました。今月は「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。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について、給食を通して学んでいけるように行事食を取り入れました。和食を多く取り入れ、郷土料理や旬の食材をたくさん味わってもらいたいと思います。

11月の献立から

★11月2日 開校記念お祝い献立

11月4日は四季の香小の開校記念日です。黒米の赤飯を炊き、和食の献立でお祝いします。出世魚の「ぶり」を焼き、すまし汁には「祝」の文字が描かれたなるとを浮かべます。

★11月8日 いい歯の日献立

11月8日は「いい歯の日」です。丈夫な歯を作るために欠かせないカルシウムが豊富なししゃもとごまを使って「ししゃもの南部焼き」を作ります。ししゃもやワカサギなどの小魚は、噛む回数が増えるカミカミ食材としてもおすすめです。



★11月9日 BOOK給食～「こまったさんのグラタン」より～

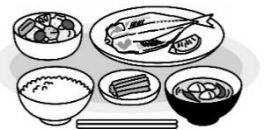
BOOK給食第三弾は、「こまったさんのグラタン」に出てくる「おおかみのグラタン（ほうれん草とハムのグラタン）」です。この物語には、他にも食べてみたくなるような美味しそうなグラタンがいろいろと登場します。ぜひ手にとってみてください。

★11月20日 北海道の郷土料理

鮭は秋に生まれ育った川に戻り、産卵の季節を迎えます。「鮭のチャンチャン焼き」は、鮭のたくさんとれる北海道の郷土料理です。鮭と野菜を焼いてみそで味付けした、魚も野菜もとれる栄養バランスのよい料理です。

★11月22日 和食の日献立

11月24日は「和食の日」です。秋に旬を迎える「鯖の文化干し」、子供たちに人気の副菜「磯香和え」、白玉粉を豆腐で練った団子を汁に入れた、「豆腐団子汁」の献立です。汁におかず2品を組み合わせた一汁二菜献立としました。一汁三菜を基本とし、ご飯を中心に魚や野菜、果物など様々な食品を組み合わせた食事を「日本型食生活」といいます。このような食事は栄養バランスが整いやすくなります。普段の食生活では、旬の食材を使って一汁二菜の食事で栄養バランスをとるようにすると、無理なく続けられると思います。



ねり丸キャベツの一斉給食を実施します！

区内の小中学校で一斉にねり丸キャベツ（練馬区産キャベツ）を使用した給食が提供されます。四季の香小学校では練馬産の新鮮なキャベツの甘味や香りを味わえる、鶏肉のポトフを作ります。鶏ガラでスープをとり、鶏肉や無添加のウインナー、香味野菜のセロリ、大きめに切った野菜を煮込んだ素材の味を感じられる洋食です。

10月に使用した主な食材の産地(10月1日~27日分)

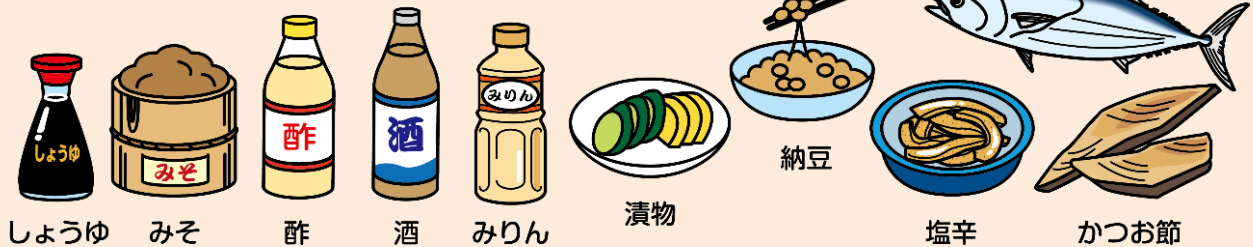
○にんにく	青森県	○長ねぎ	山形県	○ごぼう	青森県
○しょうが	高知県		青森県	○ピーマン	東京都
○玉ねぎ	北海道		千葉県	○にら	千葉県
○にんじん	北海道		北海道	○パセリ	茨城県
○キャベツ	群馬県	○かぼちゃ	北海道	○えのきたけ	長野県
○小松菜	東京都	○じゃがいも	北海道	○セロリ	長野県
	埼玉県	○きゅうり	福島県	○りんご	青森県
○大根	北海道	○栗	熊本県	○柿	奈良県
○白菜	茨城県		茨城県	○みかん	佐賀県
○もやし	栃木県		愛媛県		

ふるさとの食文化を知ろう!



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麴などに漬け込んだもの）

岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

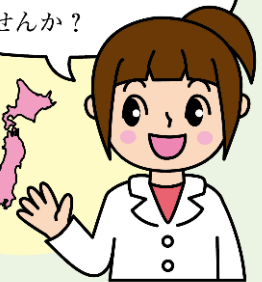
◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）

北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）

秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



【給食費について】

11月の給食費の引き落としは 11月7日（火） です。

未納とならないよう、口座への入金と残高確認をお願いいたします。