

11月 給食だより

令和 6年 10月 31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

秋も深まり、朝晩が冷え込むようになってきました。今月からは新米が出回るようになります。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1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。お赤飯を炊き、和食の献立でお祝いします。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7日 BOOK給食～「こまったさんのスパゲティ」「ルルとララのスイートポテト」より～

今月からBOOK給食として図書委員会のみなさんからあげてもらった「本に登場する料理」を給食で出していきます。まずは「こまったさんのスパゲティ」から、「スパゲティミートソース」、「ルルとララのスイートポテト」から「スイートポテト」を作ります。

★11月8日 いい歯の日献立

11月8日は「いい歯の日」です。さつまいもやきのこの入ったごはん、大豆やごぼうの入ったつくねを作ります。よく噛んで食べると体に良いことがたくさんあります。意識して噛む回数を増やすようにしましょう。



★11月18日 BOOK給食～「ルルとララのきらきらゼリー」より～

BOOK給食第二弾は、「ルルとララのきらきらゼリー」から「たべられる宝石」をイメージして「サイダーゼリー」を作ります。

★11月19日 宮城県の郷土料理

宮城県の北部にある登米市登米町は、油麩が有名な地域です。ここでは鶏肉の代わりに油麩を甘辛く煮て卵でとじ、ごはんのにのせて食べる油麩丼（とよま丼ともいわれています）が有名です。油麩はフランスパンのように長く、好きな大きさに切って食べます。

★11月28日 BOOK給食～「こまったさんのオムレツ」より～

BOOK給食第三弾は、「こまったさんのオムレツ」です。本の中ではこまったさんが納豆オムレツを作っていますが、給食ではチーズ入りポテトオムレツを作ります。

10月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○じゃがいも	北海道	○長ねぎ	青森県
○にんにく	青森県	○青梗菜	茨城県	○里芋	埼玉県
○にんじん	北海道	○もやし	栃木県	○さつまいも	千葉県
○きゃべつ	群馬県	○ごぼう	青森県	○ピーマン	茨城県
○玉ねぎ	北海道	○はくさい	長野県	○えのきたけ	長野県
○小松菜	瑞穂町 練馬区	○大根	北海道 青森県	○りんご	青森県
				○みかん	愛媛県

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

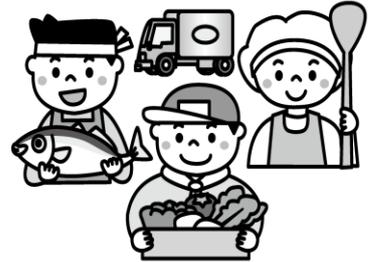


ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



11月8日は「いい歯の日」



「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。

健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する



消化を助け、栄養の吸収がよくなる



味がよくわかり、味覚が発達する



脳が活性化し、集中力が高まる

