



11月 給食だより

令和元年11月
上石神井北小学校
校長 本橋 教子
栄養士 石黒 百萌

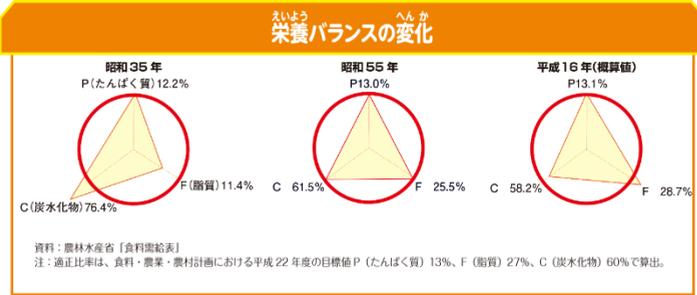
米と日本人の歴史は古く、お米を炊いたご飯は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし戦後、食の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類などの消費が増加してきました。また、主食をほとんど食べずに、おかずだけでおなかを満たすような人も多く見かけるようになりました。

伝えよう! 「感謝」の気持ち

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物への感謝と、食事に关わるさまざまな人々への感謝の気持ちが、込められています。ただ何気なくあいさつをするのではなく、心を込めてきちんとすることが、食べ物や食事に关わる人々へのお礼でありマナーです。



また、あいさつだけでなく、食事中も感謝の心をもっていただきましょう。好き嫌いしないことや、よく味わって食べること、食器を丁寧に扱うことなどを通して、食べ物となった動植物の命や食事に关わる人々へ、感謝の気持ちを伝えましょう。



図のように、昭和50(1975~)年代の中頃、日本人の三大栄養素(PFC)の熱量バランスはほぼ適切で、主食であるお米を中心に水産物や畜産物、野菜といった多様な副食品からなる『日本型食生活』が形作られていたことがわかります。新米の出回るこの時期、いろいろな料理に合い、食塩も含まず、望ましい栄養バランスの要になっているご飯の役割をもう一度見直してみましょう。

今月の給食より

♪音楽会関連献立♪

11月29日、30日は音楽会です。給食では、各学年の発表曲に関連した献立で応援します。

学年	関連する曲	献立内容	提供日
1年	くじらぐも	(くじらぐもをイメージした) * ふわふわあぶたまどん * おふのみそしる	28 (木)
2年	チャービルサイ	【沖縄県郷土料理】 * シシジューシー * にんじんしりしり * サーターアUNDERギー	6 (水)
3年	トライアングル	* 三角しょくぱん * トライアングルコロッケ	19 (火)
4年	走れシベリア鉄道	【(シベリア鉄道がある)ロシア料理】 * ストロガノフ	25 (月)
5年	ルパン三世	(ルパンの映画に登場する) * ミートボールスパゲティ	27 (水)
6年	江 ~姫たちの戦国~	【(江の出身地)滋賀県郷土料理】 * かしわのじゅんじゅん (鶏のすき焼き)	18 (月)
みつば	私のお気に入り	* りんごのケーキ	25 (月)

★世界の料理★

* 11/11 (月) タイ【ガバオライス】

11月11日にタイでは、収穫祭『コムローイ祭り』が行われています。これは【塔の上のラプンツェル】のモデルになったお祭りです。

★行事食★

* 11/8 (金) いい歯の日【いかのチリソースあえ・カリカリジャコサラダ】

『118』のごろ合わせから、いい歯の日です。よく噛んで食べることは、歯の健康に大切です。噛み応えのある食材をよく噛んで食べましょう。

* 11/13 (水) 練馬キャベツ斉給食【ねりまキャベツのポトフ】

練馬区内の畑における【練馬キャベツ】の作付け面積は、全体の40%と最も多く、練馬を象徴する野菜となっています。また、キャベツの生産量は、練馬区が都内でナンバー・ワンです。この日は練馬区内の小中学校全校に練馬キャベツが届けられます。キャベツ農家さんに感謝して食べましょう。

* 11/15 (金) 七五三献立【お赤飯】

11月15日は七五三の日です。七五三とは、子供の成長をお祝いする日です。日本では昔から、お祝いの席にはお赤飯を振舞っています。これは、お赤飯の赤色が邪気を払うと言われてるためです。

★日本の郷土料理★

* 11/20 (水) 山梨県民の日【ほうとうどん】

ほうとうとは、みそ仕立ての汁で煮込んだうどんです。太く平たい麺が有名ですが、すいとんのように小麦粉を練った生地を入れる地域もあります。

給食レシピ おかか和え

【材料 (4人分)】

- * 小松菜... 2束
- * にんじん... 1/2本
- * もやし... 1袋 (白菜やキャベツでもO)
- * みりん... 小さじ1
- * しょうゆ... 小さじ2
- * 粉かつお... 小さじ1

【作り方】

- ① 小松菜は沸騰したお湯で根元からさっと茹でて、流水で冷やし、水分を絞った後、2cm幅に切る。
- ② にんじんは千切りにしてさっと茹でる。
- ③ もやしは水から茹でて、沸騰したら湯を切る。
- ④ ①~③とみりん、しょうゆ、粉かつおを和える。

野菜が苦手な児童でも、かつお節の風味でパクパク食べられる人気メニューです。



今月の産直食材

- ★東京都練馬区より 大根・じゃがいも
- ★東京都練馬区より 味噌(栴屋三郎右衛門)
- ☆北海道空知より 米
- ☆東京都八王子市より 小松菜
- ☆和歌山県紀ノ川より 柿