

11月 給食だより

令和6年度11月号
練馬区立上石神井北小学校
校長 濱中 一
栄養士 稲見 彩美

みなさんは、和食は好きですか？11月24日は「和食の日」です。和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食や、日本の伝統的な食文化の大切さに気づき、未来へ伝えていきましょう。

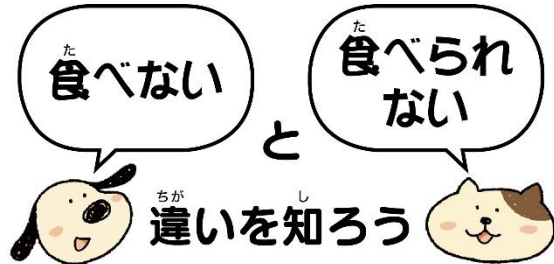


和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。茶碗は左側に、汁碗は右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、手前に置くようにしましょう。



食物アレルギーの話



食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるとともに減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよいときに、まずは家庭で食べることをおすすめします。



食物アレルギーには、様々な病型があります。医師の診察のもと、正しい診療を受けることが大切です。学校からは、下記の2点についてお願いいたします。

- ①学校ではじめて食べる食材がないようにすること
 - ②自分のアレルギーのことを自分で理解し、「食べられない」ことの意味表示ができること
- 子供たちが安心安全な学校生活を送れるよう、ご協力のほど、よろしくお願いたします。



すがた 姿をかえる大豆 だいず

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。

ひつけ日付	こんだて献立	しょくひん食品	ひつけ日付	こんだて献立	しょくひん食品
18日(月)	ポークビーンズ	煮大豆	22日(金)	ビビンバ	大豆もやし
19日(火)	きなこ豆	いり豆、きな粉	25日(月)	えだまめごはん	えだまめ
20日(水)	豆腐とひき肉のあんかけ丼	豆腐	26日(火)	畑のお肉チリソース和え	大豆ミート
21日(木)	ぶりのしょうゆ焼き練馬みそのみそ汁	しょうゆ、みそ	3年生国語「すがたをかえる大豆」の学習に関連して「すがたをかえる大豆週間」を実施する予定です。		

11月の行事給食

14日(木) 郷土料理 ～長野県～

「キムタクごはん」は、長野県の給食が発祥の料理です。その名の通り、キムチとたくあんを使った混ぜご飯です。長野県は、野沢菜漬けなど、漬物をよく食べる食文化があります。

29日(金) 世界の料理 ～ブラジル～

ブラジル料理の「フェイジョアダ」は、たっぷりの豆を煮込んだ料理です。昔、アフリカから来た人々が、豚の皮や耳などの誰も使わない部分の肉を豆と一緒に煮込んで食べたのがルーツと言われています。とろとろになるまで煮たフェイジョアダは、ご飯や炒めたケールと一緒に食べるそうです。給食では、ガーリックライスと一緒にいただきます。