

# 11月給食たより

練馬区立大泉第四小学校  
平成 27 年 10 月 29 日

朝夕は、ひときわ冷え込むようになりました。さて、給食時間中、教室を訪問すると、苦手な食べ物に挑戦している子、「おいしい！」と言ってたくさん食べてくれている子など、作り手として、とても嬉しい場面に遭遇します。4月にくらべて体もひとまわり大きくなったかなと実感しています。11月も根菜類をはじめとする旬の食材をたくさん使用して、温かい手作りの給食を提供できるよう頑張りたいと思います。体調を崩さないよう、いろいろな食べ物を食べて、健康にすごしましょう。

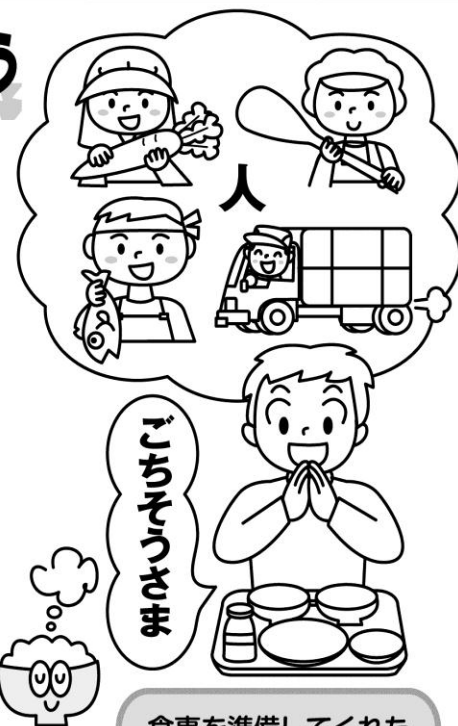
## 感謝の心を持って食べましょう



生き物の命をいただくことへの感謝

11月23日は、勤労感謝の日です。私たちの食生活は、食べ物の命と、食べ物を作ったりとったりしてくれる人や、食べやすく加工や料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事をするとき、感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって残さず食べるようにしましょう。

「いただきます」には、私の命をつなぐために、生き物の命をいただきますという意味が含まれています。「ごちそうさま」は、漢字で「ご馳走様」と書き、食事を作るために、あちこち走り回っていただき、ありがとうございました、という意味がこめられています。



食事を準備してくれた人への感謝

## 食物アレルギー専用のトレーが導入されます

練馬区では、平成 27 年度 2 学期から順次、食物アレルギー専用トレーの導入が始まっています。食物アレルギー事故防止のため取り入れられます。従来使用している配膳用の緑色のトレーと区別し、アレルギー対応食がある児童は、オレンジ色のトレーで配膳・喫食します。本校では、11月から導入予定です。みなさまのご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 11月の献立より

<p><b>2日…菊花蒸し</b> 3日は、文化の日です。ちょうどこの時期に見頃を迎える、菊をイメージした菊花蒸しを作ります。肉団子にもち米をまぶして、菊に見立てます。</p>	<p><b>12日…かぼちゃとさつまいものグラタン</b> 寒い時期にぴったりのグラタンを、給食室で手作りします。ホワイトソースから手作りです。ホクホクした食感を味わってほしいと思います。</p>
<p><b>18日…ごぼう入りドライカレー</b> 旬のごぼうを刻んでドライカレーに入れます。歯応えもよいと思います。ごぼうは、食物繊維たっぷり、腸の調子を整えます。</p>	<p><b>19日…練馬キャベツのごまあえ</b> 練馬区産のキャベツを使用します。地元の農業について理解を深める食育の一環として、練馬区一斉で練馬キャベツの献立を実施します。</p>
<p><b>20日…あんかけチャーハン</b> 初登場です。普段のチャーハンの上に野菜をたっぷり入れたあんをかけて食べます。お楽しみに！</p>	<p><b>25日…手作りさつまあげ</b> 魚のすり身と野菜を混ぜ合わせ、油で揚げます。ひとつひとつ手作りです。食感を楽しんでもらうため、ごぼうとレンコンを刻んで入れます。</p>
<p><b>27日…ひつつみ汁</b> 岩手県の郷土料理です。小麦粉をこねて薄く伸ばしたものを手でちぎり、汁の中に入れます。「手で引きちぎる」ことを方言で「ひつつむ」ということから、この名前がついたそうです。</p>	

### 10月に使用した献立は以下のとおりでした。

北海道：米、にんじん、大根、玉葱、じゃがいも、ブロッコリー  
青森県：にんにく、ピーマン、りんご、ごぼう、ねぎ、大根、鶏肉  
岩手県：しいたけ  
宮城県：かつお  
茨城県：ピーマン、にら、きゅうり、豚肉  
千葉県：もやし、パセリ、大根、さつまいも、青梗菜  
埼玉県：小松菜、きゅうり  
栃木県：にら、もやし、しいたけ

群馬県：キャベツ  
長野県：きのこ類、セロリー、パセリ、りんご、キャベツ  
高知県：しょうが、ゆず  
宮崎県：豚肉、  
熊本県：豚肉  
ノルウェー：ししゃも  
韓国：さわか  
ベトナム：むきえび  
練馬区：じゃがいも、大根

### 給食費納入のお願い

11月の引き落としは、**11月5日(木)**です。残高の確認をよろしくお願いいたします。