

11月給食だより

練馬区立大泉第四小学校
平成 28 年 10 月 31 日



朝・夕はひときわ冷え込むようになりました。1日の気温の差が激しいので、こまめな手洗い、うがい、バランスの良い食事を心がけ、かぜを予防しましょう。

さて、10月は給食に秋の味覚をたくさん入れました。苦手な子が多いきのこも、シチューやカレーなどに入れると、頑張っって挑戦している子が多く見られました。旬に味わう食材は、新鮮で特においしいですね。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います。楽しみにしてください。



11月23日は勤労感謝の日です

～感謝の気持ちをもって食事をしましょう！～



私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。食事のときは、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」



「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、「馳走」は「走り回る」という意味です。「この食事を作るために、あちこち走り回っていただき、ありがとうございました」という意味が含まれています。



給食費の納入をお願いいたします

11月の引き落としは、**11月7日(月)**です。未納とならないよう残高の確認をよろしくをお願いいたします。

2年生給食時間指導～カルシウムのカルちゃん～

2年生の学級で、給食時間に「牛乳を積極的に飲んでカルシウムをたくさん摂ろう」という指導を行いました。骨をモチーフにしたキャラクター、カルシウムの「カルちゃん」が登場し、カルシウムには、骨や歯をつくる働きがあること、給食の牛乳の中に何カルちゃん入っているかを紹介しました。カルシウム1mgを1カルちゃんとし、200mlの牛乳の中には、ジュースやスポーツドリンクより多い227カルちゃんもあることがわかりました。カルシウムの大切さを知ってもらうよい機会となりました。



11月のメニューより

11/16(水)「練馬産キャベツのホイコーロー丼」

練馬区が練馬区内の全小中学校に対し、練馬区の農産物、食文化や食に関する歴史への理解、生産に携わる人々に感謝する心をもつことを目的に、練馬区農家の方と協働し、毎年11月はキャベツ、12月は練馬大根を学校給食に提供してくれています。大四小では、「練馬産キャベツのホイコーロー丼」として給食で出します。

★新メニュー★

11/9(水)「りんごの包み揚げ」

旬の果物りんごを煮て具にし、餃子の皮に包んで油で揚げます。生のりんごとはひと味違った味わいを楽しんでもらいたいです。

11/19(土)「フルーツ杏仁豆腐」※土曜日で学芸会ですが、給食があります。

牛乳にアーモンドエッセンスを加え、杏仁豆腐を作ります。生クリームも加え濃厚になるように仕上げます。

10月に使用した主な給食食材産地

北海道：米、玉葱、にんじん、じゃがいも、大根
宮城県：かつお
山形県：赤ピーマン 岩手県：鶏肉
青森県：鶏肉、ねぎ、にんにく、ピーマン、ごぼう
かぶ
茨城県：豚肉、ピーマン、青梗菜
千葉県：さつまいも、もやし、きゅうり、里芋
埼玉県：小松菜、ほうれん草

栃木県：ねぎ、しいたけ、もやし
群馬県：きゅうり、キャベツ 静岡県：青梗菜
長野県：セロリ、りんご、パセリ、きのこ類
愛媛県：レモン 高知県：しょうが
熊本県：豚肉 欧州：さば
ノルウェー：ししゃも
練馬区：大根
牛乳：千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道