



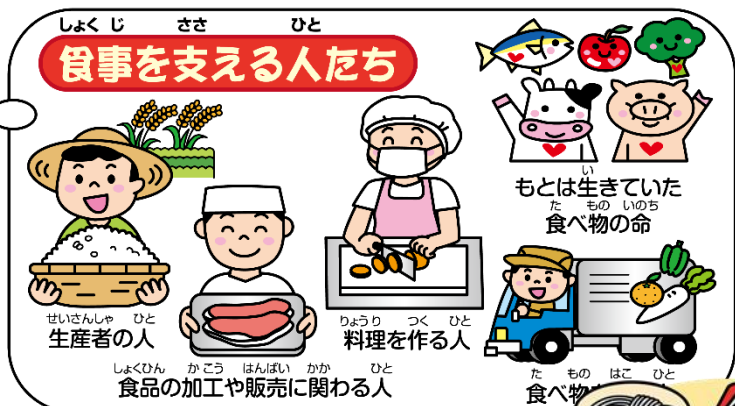
11月給食だより



だんだんと秋も深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民がたがい
に感謝し合う」日です。一杯のごはん、一匹の魚がみなさんの口に入るまでには多くの人が、その食材や料理のために仕事
をしています。毎日当たり前のように食べる食事やそれに関わる人々にも、感謝の気持ちがもてるみなさんであってほしいと思
います。

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって
重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を
迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統
的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっています
が、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大
切にいたしましょう。



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、
すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいかもしれま
せん。また、ラーメンやカレーといった海外から伝わった料理も、アレンジが加えら
れて日本独自の料理として発展し、海外からの観光客にも人気のグルメとなっています。



「和食」の特徴

多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重	健康的な食生活を 支える栄養バランス	自然の美しさや季節 の移ろいの表現	正月などの年中行事 との密接な関わり
-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

♪ 11月の給食紹介♪

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



4日(火)、5日(水) すがたを変える大豆こんだて

3年生が、国語で大豆がすがたをかえることを学びました。学習のまとめとして、大豆をもとにした食品をたくさん取り入れた給食を提供します。

6日(木)～12日(水) 新米食べ比べ

日本で作られているお米の種類はたくさんありますが、今年度は流通の関係で東北地方のお米が中心となっています。それぞれ特徴の異なるお米を取り入れました。

当日の給食時には、それぞれのお米の特徴を紹介します。お米の違いを発見できるでしょうか？

<提供予定のお米>

ゆめぴりか(北海道)・つやひめ(宮城)・あきたこまち(秋田)・こしひかり(茨城)・ひとめぼれ(岩手)

12日(水)・・・ねり丸きゃべつの日献立

JAより練馬区産キャベツを20kgいただけることとなりました。キャベツをたっぷり使った「ねり丸きゃべつのメンチカツ」を作ります。

13日(木)～28日(金)・・・読書旬間にちなんだ図書コラボこんだて

読書旬間にちなんだ、本に登場する、もしくは関係のある料理を給食室で作ります。給食室は毎日大忙しです！
図書館管理員の渡部先生と協力し、大北小図書室でよく貸し出されていたり、みなさんに親しみのある本を積極的に取り入れました。

<今回コラボした本>

ふしぎ駄菓子屋 銭天堂 ・ おさかなどろぼう ・ からすのおかしやさん ・ ぎょうざがいなくなりさがしています
きゅうしよくたべにきました ・ 11ぴきのねことあほうどり ・ ルルとララのトパーズゼリー ・ うさぎたちのにわ
ハリーポッターと秘密の部屋 ・ めぐろのさんま

27日(木)・・・食育の日～イギリス～

イギリス料理であるミートソースとマッシュポテトを使った「シェパーズパイ」と、大麦を使った伝統的なスープ「スコッチブロス」を作ります。シェパーズパイは「ハリーポッターと秘密の部屋」の本にも登場しています。

♪ 給食食材の主な産地(10月)♪

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	北海道	きゅうり	群馬、埼玉	ブリ	日本、韓国	米	青森、秋田、千葉
たまねぎ	北海道	小松菜	埼玉	さんま	北海道	麦	福井、山梨
じゃがいも	北海道	もやし	栃木	鶏肉	青森	牛乳	東京、群馬、宮城
キャベツ	群馬、千葉	えのき	長野	豚肉	青森		山梨、岩手、青森
ねぎ	青森	りんご	山形	卵	栃木		北海道、秋田