

# きゅうしょくだより 11月号

練馬区立八坂小学校  
校長 稲葉 孝之  
栄養士 渋谷 直巳

学校のまわりの木々が黄金色に色づきはじめ、秋の深まりを感じる頃になりました。これから寒さも本格的になります。風邪やインフルエンザにかからないよう、手洗い・うがいと、十分な休養、バランスの良い食事が大切です。健康管理には十分に気をつけ、今月も元気に過ごしましょう。

かん しゃ き も も し ゃく じ

## 感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

11月23日



勤労感謝の日

わたし しょくぱん かつ た もの いのち た もの つく と  
 私たちの食生活は、食べ物(いのち)の命と、食べ物(つく)を作ったり取ったりしてく  
 れる人(ひと)や、食べやすく加工(かこう)や料理(りょうり)をしてくれる人(ひと)など、たくさん(ひと)の人に  
 支えられて成り立っています。食事(しょくじ)の際は感謝(さんしゃ)の気持ち(きもち)を忘れず(わす)に、よ  
 く味わって(あじ)、なるべく残さず(のこ)食べましょ(た)う。

**食べ物の命**



こめ 米  
やさい くだもの 野菜・果物  
にく 肉  
ぎょかいるい 魚介類

**生産者の人**



のうか ひと 農家の人  
せい さん しゃ ひと 生産者の人  
ちくさんのうか ひと 畜産農家の人  
りょうし 漁師さん



**食品の加工や販売に関わる人**



**料理を作ってくれる人**



りょうり つく 料理を作ってくれる人  
きょうしょく 給食の 調理士や 調理員  
おうちのひと うちのひと  
レストランの コックさん

**食べ物運んでくれる人**



**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。」

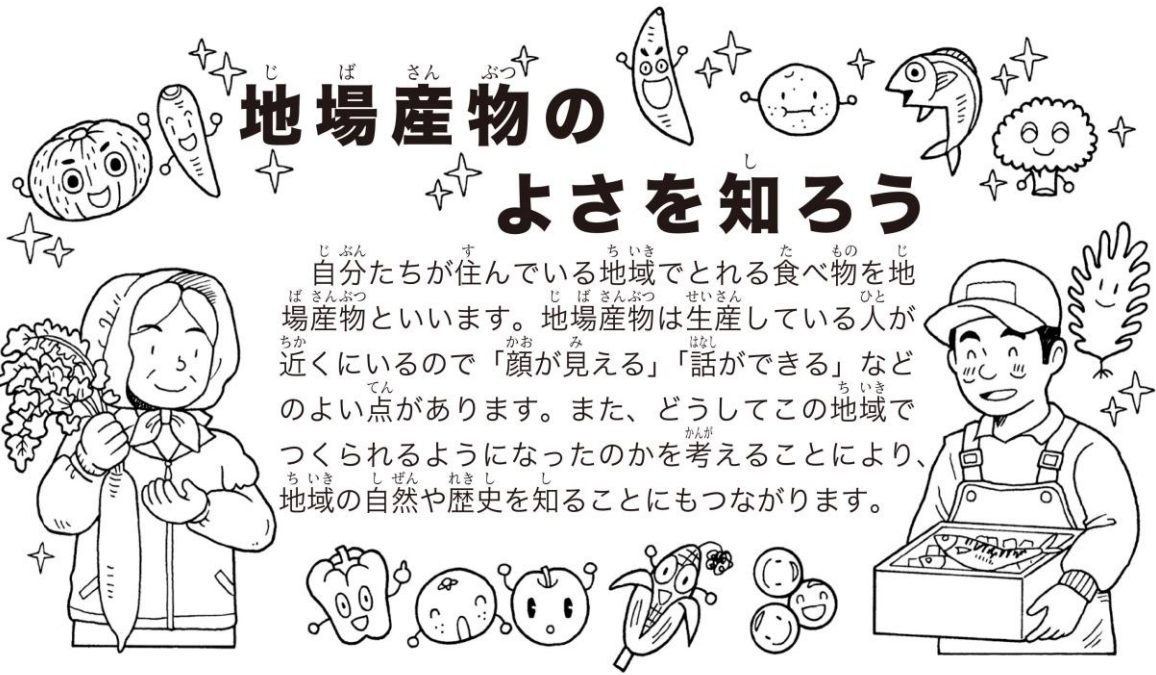


**ごちそうさま**

…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、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、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。」



心をこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



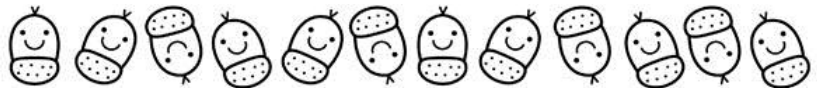
## 《19日は「練馬産きゃべつの日」》

練馬はきゃべつの生産量が都内ナンバー1で、練馬区の農地の4割がきゃべつ畑です。19日は練馬区で生産されたきゃべつを区内の小・中学校の給食で一斉に使用する「練馬産きゃべつの日」です。今年で6回目になります。地元でとれた野菜を子どもたちに食べてもらい、地域の自然や文化に関心を持ち、生産者の方へ感謝の気持ちを育てることがねらいです。八坂小では練馬産キャベツのポトフを作ります。お楽しみに！



☆今月は白石農園さんからだいこんが届きます。

## 〈11月の献立から〉



### 7日(木) 深川めし

深川めしは東京の郷土料理です。江戸時代、東京湾の漁業はさかんであさりが多くとれていました。そのあさりのむき身をごはんと炊き込んだもので、庶民的な食べ物とされていました。

### 12日(火) スイートポテト

旬のさつまいもを使ったスイートポテトを調理員さん達が一つ一つ丸めて手作りします。

### 26日(火) 鮭のチャンチャン焼き

チャンチャン焼きは北海道の名物料理です。鮭をたくさんの野菜と一緒に焼いて作ります。

**給食費の納入にご協力お願い致します。**  
**今月の引き落とし日は 11月8日(金)です。**  
 引き落としの際には振込手数料52円がかかります。ご了承ください。