

# 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 きもち も しよくじ

## 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

わたしたちの食生活は、食べ物の命と、食べ物を作ったり取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。食事の際は感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって、なるべく残さず食べましょう。

**食べ物の命**



こめ 米  
やさい くだもの 野菜・果物  
ぎょかいりゅう 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**



きゅうしょく えいようし 給食の栄養士や  
ちようひん 調理員

**食べ物を運んでくれる人**



**レストランの**



レストランの  
コックさん

かんしゃ きもち あらわ

### 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。

こころ

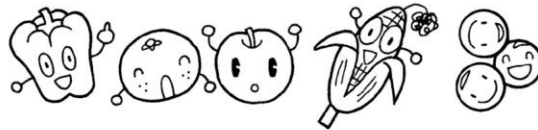
心をこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



# 地場産物のよさを知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることもつながります。



## 《19日(水)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。地元でとれた野菜を子供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。八坂小学校では練馬産キャベツのポトフを作ります。お楽しみに！



## 《レシピ紹介》 練馬産キャベツのポトフ

### 材料(6人分)

・ 炒め油	適宜
・ 豚肉(角切り)	180g
・ 白ワイン	適宜
・ にんにく	1片
・ ベーコン(短冊)	35g
・ 塩	小さじ1~2
・ こしょう	少々
・ 酒	大さじ1
・ コンソメスープ	650cc
・ にんじん	1/2本
・ じゃがいも	2個
・ たまねぎ	1~2個
・ ひよこ豆(ゆで)	120g
・ ウィンナーソーセージ	60g
・ キャベツ	1/2個
・ しょうゆ	少々

### 作り方

- ① にんじん・じゃがいもは、大きめの乱切り、キャベツ・たまねぎは、大きめのざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒め香りがでたら、ベーコン・豚肉を加えて炒める。さらに、にんじん・じゃがいも・たまねぎを入れ、コンソメスープを入れて煮る。
- ③ 八分通り火が通ったら、ひよこ豆・キャベツ・ウィンナーを入れてさらに煮込む。
- ④ キャベツがやわらかくなったら、しょうゆで味をととのえ、仕上げる。

\*給食では、鶏がら・ローリエ・セロリーでスープをとりますが、ご家庭ではコンソメを使用するとおいしく作れます。

**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10日(月)です。**  
 引き落としの際には振込手数料54円がかかります。ご了承ください。