

＊給食だより＊

校長 井上 春好
栄養士 櫻井 由美



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



秋も深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。この時期、新米が出回り、脂がのっておいしさの増した魚も出回ります。旬の食材を生かした料理で、秋の味覚を味わいましょう。

11月13日は「練馬キャベツの日」



練馬区は緑豊かな地域です。現在も多くの農地があり、農家の方が愛情を込めて育てた野菜が、季節ごとに収穫されています。

「練馬の野菜を練馬の子どもたちに食べてもらいたい」と JA や農家の方々が学校給食にご協力くださいました。

11月13日は、練馬産のキャベツを使った給食を、区内全校一斉に実施します。当日、本校ではキャベツをたっぷり使った「回鍋肉丼」を予定しています。

11月24日は「和食の日」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んにおこなわれる季節でもあります。

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化に意識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食の日」と制定しました。

給食でも、11月22日、かつお節と昆布のだしを使った、和食献立にしました。

ご家庭でも、「だし」を使った料理をお子様たちと作って、和食文化について考える機会にしてみませんか？リーフレットを配布しましたので、参考にしてください。

学校給食費の支払いにご協力をお願いいたします。前日までに口座へご入金をお願いいたします。

今月の引き落とし日は11月11日(月)です。



図書コラボ

今月は図書室と給食がコラボして、本の中でできる料理が給食に登場します。紹介した本は図書室に展示していますので、料理と一緒に本の世界を味わってください。



19日「ビーフシチュー」

『鴨川食堂』 柏井壽／著

京都にある、小さな鴨川食堂。ここでは、もう一度食べたい食べ物を、わずかな手がかかりから再現してくれます。55年前に初恋の人と食べたビーフシチューの味を再現してほしいと言う女性がやってきて…。

11日「肉じゃが・空心菜のおひたし」

『美雨 13歳のしあわせレシピ』
しめのゆき／著

美雨が家に帰ると、母は家出し、父が台所に立っていました。元料理人の父が作る本格的な料理の数々が登場します。

26日「大根と鶏の炊いたん・胡麻豆腐」

『初恋料理教室』 藤野恵美／著

祇園の奥にある謎めいた雰囲気のある料理教室。男子限定の土曜日、立場も年齢も違う4人の生徒が、料理を通じて交流を深めていきます。炊いたんは、男性が憧れの人を想い作った料理です。

29日「鯉節カレー」

『父の詫び状』 向田邦子／著

短めの物語を25話収録したエッセイ集。鯉節カレーは向田邦子の幼少期を描いた「昔カレー」に収録されています。

15日「コロッケ」

『ひと』 小野寺史宜／著

大学をやめ、1人で生きていけなければならなくなった20歳の柏木。商店街の惣菜屋で買おうとした最後のコロッケをお婆さんに譲り、メンチカツを買うことに。そして、惣菜屋で働きはじめ、たくさんの「ひと」と出会い、成長していきます。

14日「黒糖パン・ABCスープ」

『給食アンサンブル』 如月かずさ／著

友人関係や恋など、様々な悩みを抱える中学生6人が給食をきっかけに変わっていきます。黒糖パンは友人の姉に恋心を抱く満、ABCスープは人気者だが自分を変えたいと思っている雅人にとって、特別な給食です。

27日「トマトスパゲティ」

『九つの、物語』 橋本紡／著

大学生・ゆきなの前に現れたのは、長年会っていなかった兄。本と料理を愛する兄と過ごす、かけがえのない時間の中で、ゆきにはある記憶を思い出ししていきます。

トマトスパゲティは兄が作る料理の中で、特にゆきなが好きなものです。

5日「シェパースパイ」

『ハリー・ポッターと秘密の部屋』 J.K.ローリング／著

新学期が始まったホグワーツで、生徒たちが石にされる事件が次々とおこります。「秘密の部屋」がスリザリンの後継者によって開かれたという噂が広がり、ハリーが疑われることに…。

シェパースパイはハリーの好物です。