

# ＊給食だより＊



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11日は「ねり丸キャベツの日」



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11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「和風ポトフ」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」と制定されました。

給食でも、11月24日、和食献立にしました。

ご家庭でも、和食文化について考える機会にしてほしいと思っています。

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10日(火)です。



## 図書コラボ



今月は図書室と給食がコラボして、本の中にでてく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。



## 6日「キッシュ」

『西の魔女が死んだ』 梨木香歩/著

学校に行けなくなってしまった女の子・まいは、ひと月の間、祖母のもとで暮らすことになりました。畑や自然に囲まれ、祖母と一緒に朝ごはんやジャムづくりをして過ごしていきます。

## 26日「メイプルシロップトースト」

『大きな森の小さな家』

ローラ・インガルス・ワイルダー/著

大きな森の丸太小屋で暮らすローラたち家族。時に厳しさを見せる自然の中で自給自足をしながら、一家は支え合い暮らしています。手作りメイプルシロップの他にも、アメリカ西部開拓時代の素朴な料理が多数登場します。

## 4日「ハヤシライス」

『流星の絆』 東野圭吾/著

両親を失い、流星に仇討ちを誓った三兄妹。14年後、復讐計画が動き出しますが、そこには大きな誤算があり…。

ハヤシライスは物語の重要な鍵を握るアイテムです。

## 12日「ジュテームスープ」

『食堂かたつむり』 小川糸/著

実家の離れで小さな“食堂かたつむり”を始めた倫子。もてなす客は一日一組だけですが、決まったメニューのない食堂は次第に評判になっていき…。

ジュテームスープは、食べる恋が叶うスープとして登場します。

## 30日「ノギ屋の弁当風とりめし」

『精霊の守り人』 上橋菜穂子/著

偶然、第二王子であるチャグムの命を救った女用心棒・バルサ。精霊の卵を宿し、様々なものに命を狙われるチャグムに、バルサは生きる厳しさと、身を守る術を教えます。

バルサとチャグムと一緒に食べた弁当風とりめしは、守り人シリーズファンの中でも、食べてみたいという声の多い料理です。