

# ＊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17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 や農家の方々から学校給食にご協力くださいました。

11月17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。本校では10日（予備日）に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お願いをこめて、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。

今月の引き落とし日は11月10日（水）です。

前日までに口座へご入金をお願いいたします。



## 図書コラボ

今月は図書室と給食がコラボして、本の中ででてくる料理が給食に登場します。



### トウファ 9日「豆花」

『ライオンのおやつ』 小川糸/著

瀬戸内にあるホスピスでは、入居者がもう一度食べたい、思い出のおやつをリクエストできる「おやつの時間」があります。豆花は豆乳を使った台湾のお菓子です。

### 11日「豆乳麺」

『タスキメシ』 額賀濤/著

陸上部の早馬は大げがのリハビリ中、料理研究部の都と出会いました。弟の偏食を治すため、早馬は料理を教わり、次第に管理栄養士を志すようになります。

### 22日「カステラ」

『ぐりとぐら』 中川李枝子/著

森の奥で大きなたまごを拾ったぐりとぐら。カステラを作り始めるといい匂いにつられて、森中の動物たちが集まってきます。

### 1日「焼き鮭」

『かもめ食堂』 群ようこ/著

サチエは単身フィンランドに渡り、食堂を開きました。最初はひとりしかいなかったお客も徐々に増えていき…。

### 10日「ポトフ」

『ランチのアッコちゃん』 柚木麻子/著

恋人に振られ落ち込んでいた三智子は、上司・アッコちゃんと一緒にランチを交換することになりました。ランチを食べるうち、三智子は元気を取り戻していきます。

### 19日「ドライカレー」

『そして、バトンは渡された』 瀬尾まいこ/著

父が3人、母が2人いる優子。たくさんの両親に愛し愛され、優子は大人になっていきます。ドライカレーは育ての父・森宮さんがこだわって作った一品です。

### 26日「四川麻婆豆腐」

『3年7組食物調理科』 須藤靖貴/著

料理人を目指し日々料理に明け暮れる3年7組30人の高校生。恵志は、卒業作品展で花椒のきいたピリ辛の四川麻婆豆腐を作ることにしました。