



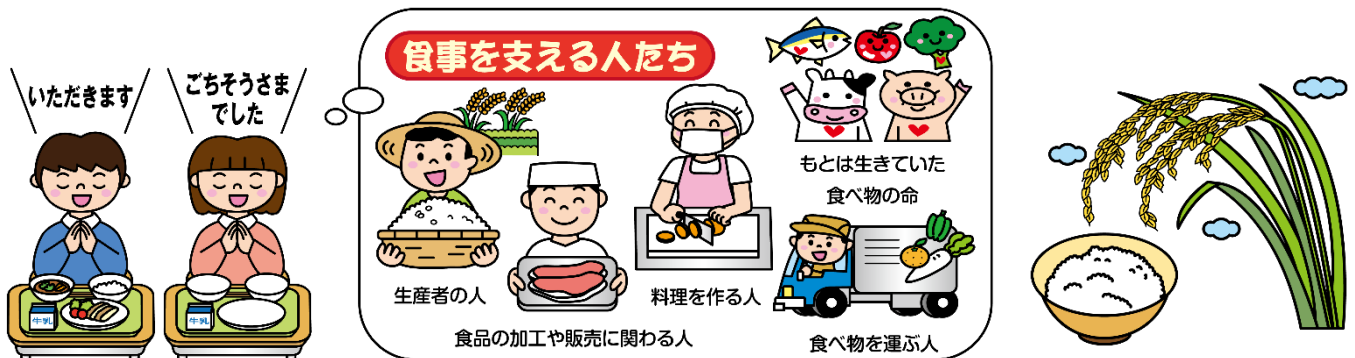
11月給食だより



R7. 10. 31
練馬区立八坂中学校
校長 代市 利光
栄養士 虞 申佳

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



11月の献立より

旬の食材・・・さつまいも、きのこ類、大根、小松菜、りんご、柿、みかん 等です

★行事等の献立

「文化の日献立」(4日)・・・「菊花(きっか)寿司」



11月3日は文化の日です。「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことが趣旨の国民の祝日で、1948年(昭和23年)に制定されました。日本の国の花でもある菊を使い、菊花寿司を作ります。

「練馬キャベツの日」(5日)・・・「キャベツたっぷりミートローフ」

練馬区の小中学校で一斉に、区内産のキャベツを使った給食を行います。



「立冬の献立」(7日)・・・「大根のゆず和え」「白玉入りあんかけ汁」

立冬とは、冬の気配を感じ始める日のことをいいます。旬の物と温かな汁物にしました。

「世界の料理」(10日)・・・インド料理「かわりサモサ」「ダルスープ」



「食育の日」(19日)・・・日本各地の郷土料理

今月は熊本県の郷土料理「つぼん汁」を作ります。

「和食の日献立」(21日)・・・「さわらの香味焼き」「揚げじゃがいものきんぴら」「みぞれ汁」

11月24日は「和食」の日。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

★季節等の献立

☆吹き寄せごはん(14日)・・・さつまいも、しめじ、えのきたけ等を使った献立です。

☆きのこのつぼ焼き(26日)、☆豆腐と木耳のスープ(28日)



・・・しめじ、えのきたけ等きのこ類を使った献立です。

☆小松菜ソテー(5日)、小松菜の油炒め(25日)・・・小松菜の献立

☆大根のゆず和え(7日)、秋のみそ汁(14日)、みぞれ汁(21日)・・・大根の献立

☆果物は柿(14日)、りんご(18日)とみかん(26日)を予定しています。

