11月給食だより

Ｒ８．１０．３０
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しょう

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しょう。







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、みかん 等です

★行事等の献立



「文化の日献立」（２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。

「立冬の献立」（６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」（９日）・・・インド料理「かわりサモサ」「ダルスープ」



「食育の日」（１８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」（２４日）・・「さばのごま味噌焼き、「さつまいもサラダ」「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。

「練馬キャベツの日」（３０日）・・・「ねり丸キャベツの回鍋肉丼」

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。



★季節等の献立

☆吹き寄せごはん（１３日）……さつまいも、しめじ、えのきたけ等を使った献立です。



☆秋のみそ汁（１９日）、☆豆腐と木耳のスープ(３０日)
……しめじ、えのきたけ等きのこ類を使った献立です。

☆小松菜としらすの油炒め（４日）、翡翠炒飯（１７日）……小松菜の献立

☆大根のゆず和え（６日）、秋のみそ汁（１９日）、みぞれ汁（２４日）……大根の献立



☆果物はみかん（５日）とりんご（２７日）を予定しています。