



11月給食だより

R 2 . 1 0 . 3 0
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実士
栄 養 士

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予

防しましょう。

さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。

感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、心をこめて行い、食事を大切にいただきますよう。



おうちの方にも
感謝の気持ちを伝えましょう



食べ物の命にも感謝!



11月の献立より

旬の食材・・・鮭、鯉、さつまいも、きのこ類、りんご、大根、キャベツ、柿、洋梨 等です。

★季節・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、ちらし寿司を作ります。

・いいりんごの日献立(5日)・・・「米粉のりんごヨーグルトケーキ」

11月5日は「いい(11)りんご(5)」の語呂合わせです。青森県で2001年に制定されました。給食では、りんごとヨーグルトを使ったケーキを焼きます。

・いい歯の日献立(9日)・・・「かみかみご飯」「焼きししゃもの和風マリネ」

11月8日は「いい(11)歯(8)」の日です。丈夫な歯になるように、よく噛み丈夫な歯になる献立にしました。

・キャベツの日献立(11日)・・・「練馬キャベツのメンチカツ」「キャベツのつけあわせ」「お豆のポトフ」

練馬区特産のキャベツを、区内の小中学校の給食で一斉に使用しています。キャベツはビタミンC、ビタミンKが豊富な野菜です。キャベツ三昧の献立です。

・食育の日(19日) 日本各地の郷土料理

今月は岩手県の郷土料理「ひつつみ汁」を作ります。

・和食の日献立(24日)

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。ご家庭にパンフレットを配布予定です。食卓を囲んでお話するのにお役立てください。給食では、「秋の吹き寄せご飯」「さばの塩麴焼き」「吉野汁」を作ります。

「和食」の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p> 	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p> 
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p> 	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域の絆</p> 

給食に入れてみます!・・・夏休みの皆さんの作品を参考に給食に入れます。

※食材が少し違っていても、似ているものは入れています。給食で作るようにアレンジしているので、ご了承ください。

- ・「焼きホッケ」(2日) 2-3 男子、1-1 男子
- ・「秋野菜の京風煮」(5日) 2-3 男子
- ・「鮭のほぐし身ごはん」(6日) 2-1 男子
- ・「クロックムッシュ」(17日) 3-2 女子、2-2 男子、2-2 女子
- ・「チーズとベーコンの卵焼き」(19日) 1-3 女子
- ・「ひじきの煮物」(19日) 2-2 男子
- ・「さばの塩麴焼き」(24日) 3-1 女子
- ・「塩昆布と野菜の和え物」(27日) 3-2 女子、2-2 女子、1-1 女子、1-2 女子



<ご家庭へのお願い>

今後も新型コロナウイルス感染予防対策を取りながら、給食を実施します。毎日ランチョンマット、ハンカチを持参し、清潔に保つよう、ご協力をお願いいたします。