



# 11月給食だより



R6. 10. 30  
練馬区立八幡中学校  
校長 代市 利光  
栄養士 虞 申佳

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。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。



おうちの方にも  
感謝の気持ちを伝えましょう



さて、11月23日は  
「勤労感謝の日」です。

感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶を、心をこめて行い、食事を大切にいただきましょう。

食べ物の命にも感謝!



## 11月の献立より

旬の食材・・・鮭、さつまいも、きのこ類、りんご、大根、柿 等です。

### ★季節・行事等の献立★

「文化の日献立」(1日)・・・「菊花(きっか)和え」

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、菊花和えを作ります。

「立冬」(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。

「いい歯の日献立」(8日)・・・「わかめとじゃこのご飯」「かみかみサラダ」

11月8日は「いい(11)歯(8)」の日です。よく噛む献立にしました。丈夫な歯を保ちましょう。

「世界の料理から」 インド(12日)・・・「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

今月は宮城県の郷土料理「おくずかけ」を作ります。

「和食の日献立」(22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。

給食では、11月22日に「鮭の照り焼き」

「揚げじゃがいものきんぴら」「みぞれ汁」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>

11月24日は  
「和食の日」



## 11/8 いい歯の日!



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。