



11月給食たより

令和4年11月号
 杉並区立高井戸第四小学校
 校長 加納 直樹
 栄養士 佐藤 由佳

秋も深まり、朝夕の気温が一段と低くなってきました。これからの季節、気温差から体調を崩しやすくなります。3食しっかり食べ、「早寝・早起き・朝ごはん」で、風邪に負けない元気な身体をつくってほしいと思います。

11月23日は「勤労感謝の日」～感謝して食べよう～

11月23日



勤労感謝の日は「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝し合う」という日です。私たちの食生活は、多くの人に支えられて成り立っています。食事の際は、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、心を込めて行い、よく味わって食べましょう。

食べ物の命
 たのものはいのち
 もとは、みんな生きていたものです。
 こめ 米
 やさい くだもの 野菜・果物
 にく 肉
 ぎょかいりい 魚介類

生産者の人
 のうか ひと 農家の人
 せいさんしゃ ひと 生産者の人
 ちくさんのうか ひと 畜産農家の人
 りょうし 漁師さん

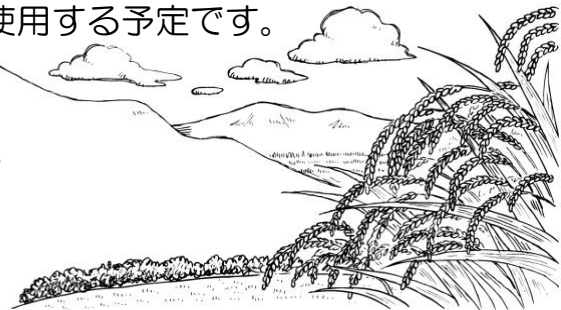
料理を作ってくれる人
 りょうり つく ひと 料理を作ってくれる人
 せうしやく 給食の えいようし 栄養士や ちようりいん 調理員
 おうちの ひと 家庭の人
 レストランの コックさん

食べ物を運んでくれる人
 たのものはこ ひと 食べ物を運んでくれる人

食品の加工や販売に関わる人
 しょくひん かこう ひと 食品の加工や販売に関わる人
 はんばい 販売

新米について

お米は秋に収穫されるので、10月頃から新米に変わります。給食でも、10月から新米になりました。高四小のお米は、令和4年度産岩手県江刺地区産ひとめぼれを使用しています。今年度も年間通じて岩手県産のお米を使用する予定です。



＊11月の献立から＊

★かみかみメニュー・飛鳥汁(7日)

8日の「いい歯の日」にちなんで、どれもかみごたえのあるかみかみメニューです。飛鳥汁は、みそ汁に牛乳が入った奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を入れて作られたのが始まりだそうです。牛乳を最後に入れると味がまろやかになります。

★いが栗揚げ(10日)

さつまいもを蒸してつぶし、砂糖などを加えたあんに、短く切ったそうめんをつけて油で揚げて作ります。このいが栗揚げを作るのはとても大変です。揚げたときに爆発しやすいので、調理員さんたちが丁寧に作ってくださいます。よく味わって食べてください♪

★和食の日(24日)

「いいにほんしょく」の語呂合わせから、「和食の日」になりました。日本の伝統的な食文化について見直し、和食の大切さについて考える日です。そして、和食の中で最も重要なのが「だし」です。24日の味噌汁は、さば節からとっています。だしはかおりもよく、うまみもたくさん含まれています。だしのうまみを楽しんで食べてみてください。

★とりめし・がね(9日)

「とりめし」は、鶏肉やごぼう、にんじんなどを炊き込んだごはんです。大分県の郷土料理です。

「がね」は宮崎県の郷土料理です。かにのことをがねと呼ぶそうで、形が「かに」に似ていることから「がね」という名前がついたのだそうです。特産のさつまいもが入ったかきあげのような料理です。

★チャンポン&手作りカステラ(15日)

チャンポンの発祥は諸説あるのですが、たっぷりの野菜や魚介類が入ったこの麺料理は安価で栄養価が高く、長く愛されてきた長崎の郷土料理です。また、カステラも長崎の特産品です。給食室で生地から手作りしています。調理員さんが心を込めて作ってくださいます♪

★ししじゅうしい

イナムドゥチ(30日)

ししじゅうしいの「しし」は豚肉、じゅうしいは混ぜご飯、イナムドゥチの「イナ」はいのしし、「ムドゥチ」はもどきを意味します。沖縄の郷土料理です。



1 1 8
いい歯を保ち、
食事をおいしく
食べよう



11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

<p>よくかんで食べよう</p>	<p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p>	<p>甘い物はとり過ぎないようにしよう</p>	<p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p>	<p>食べた後は歯をみがこう</p>
-------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------