

11月給食だより

平成30年10月31日
中野区立西中野小学校
校長
栄養士



秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。11月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事を作ったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方々への感謝の気持ちを忘れないように、食事のあいさつや残さず食べることの大切さについて、ご家庭でもお子さんと話し合っただけだと思えます。



食事への感謝を忘れずに！

わたしたちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。食べ物を食べることで、動物や植物の命をいただくことによって、わたしたちは命を受け継いでいます。

残さずに食べて体も心もしっかり成長することが、受け継いだ命を大切にすることにつながります。食事ができることへの感謝を忘れないようにしましょう。



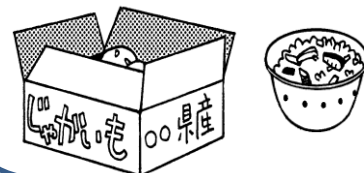
知っていますか？食料自給率

食料自給率とは、国内で食べている食べ物のうち、どのくらい国内で生産しているかを示す割合のことをいいます。日本の食料自給率は約40%しかありません。輸入に頼り過ぎず、国産のものを大切にすることも必要です



給食にも使っています

給食では、地場産物の活用を促進しています。また、こうした地場産物を使った各地の郷土料理や伝統料理を献立に積極的に導入しています。



<11月の給食目標> 感謝の気持ちで食事をしよう



今月の給食

※この他にも、郷土料理を取り入れたり、旬の食材を使った季節感のある給食となるよう心がけています。

- ★11月 2日 <文化の日献立> この日の主菜は、文化の日を象徴する「菊」の花に見立てた「さごしの菊花焼き」です。
- ★11月 5日～9日 <読書週間給食> 読書週間の後半の1週間は、本に出てくる料理が給食に登場します。
- ★11月 8日 <かみかみメニュー> 11月8日は「いい歯の日」です。するめが入ったカミカミサラダが出ます
- ★11月19日 <食育の日> 毎月19日は、内閣府が定めた『食育の日』です。東京都産の『東京牛乳』が出ます。
- ★11月22日 <開校記念日お祝い給食> 11月24日は開校記念日です。22日のデザートは紅白のお祝いゼリーです。
- ★11月30日 <西中野展給食> 全校共同制作の「にしなかの夢タワー」にちなんで、タワー型のスイートポテトが出ます。

11月5日 シェパードパイ

「ハリーポッターと秘密の部屋」より

イギリスの有名な料理です。物語の中で、魔法学校での食事シーンに登場します。少し長い本ですが、ぜひ読んでみましょう。映画にもなっています。

11月6日 チキン・リックステーキ コンソメスープ つけあわせ野菜 ポテトサラダ

「のほろキッチンへぜひどうぞ」より

主人公のお父さんはコックさんです。お話の中で、このメニューが重要な鍵になります。

11月7日 野菜カレーライス 魚フライ

「きつねのホイティ」より

スリランカのお話です。くいしんぼうのホイティと3人のおかみさんたちのやりとりがおもしろいです。

11月8日 はちみつパン

「つるばら村のパン屋さん」より

中野の100冊に入っている本です。クマからの注文を受けて、パン屋さんはハチミツ入りのパンを心を込めて大切に作ります。

11月9日 コロッケ

「11匹のねことあほうどり」より

11匹のねこたちがニャゴニャゴ歌いながら作るコロッケは、本当においしいそうです。シリーズの1つなので、他の本もぜひ読んでみてください。

【10月に使用した主な食材産地】

米・・・新潟	のり、青のり・・・熊本,兵庫,愛知	えのきたけ・・・新潟
麦・・・富山,石川,福井	大豆・・・北海道	なめこ・・・山形
もち米・・・鹿児島	干しいたけ・・・宮崎	しめじ・・・長野
ほうとう・・・群馬	東京牛乳・・・東京	マッシュルーム・・・山形,千葉
小麦粉・・・群馬,福岡	牛乳・・・千葉,群馬,岩手,宮城,秋田,青森,北海道	きくらげ・・・中国
豚肉・・・熊本,群馬,千葉	セロリ,はくさい・・・長野	にんにく・・・青森
鶏肉・・・宮崎,岩手,茨城	たまねぎ,にんじん・・・北海道	しょうが・・・高知
鶏卵・・・群馬,埼玉	ながねぎ,ピーマン,ニラ・・・茨城	じゃがいも・・・北海道
さんま・・・北海道	たけのこ・・・熊本	さつまいも・・・千葉
メルルーサ・・・アルゼンチン	キャベツ・・・群馬,岩手	ながいも・・・青森
さけ・・・北海道	みつば・・・千葉	レモン・・・愛媛
にぎす・・・新潟	もやし・・・栃木	りんご・・・青森,長野
めかじき・・・神奈川	ごぼう・・・青森	梨・・・宮城,栃木,鳥取
さば・・・アイスランド	だいこん・・・北海道,千葉,栃木	みかん・・・愛媛
えび・・・ベトナム	きゅうり・・・福島	柿・・・和歌山
あさり・・・中国	ほうれん草・・・群馬	もも缶・・・山形
ちりめんじゃこ・・・宮崎,広島,香川	こまつな・・・埼玉	みかん缶・・・和歌山
昆布・・・北海道	かぶ,チンゲン菜・・・千葉	パイ缶・・・タイ,マレーシア
ひじき・・・長崎,愛媛		コーン缶・・・北海道,アメリカ

<保護者さまにお知らせ> 日ごろから給食運営にご協力くださり、ありがとうございます。今月は11月5日(月)に給食費振替があります。引き落としのご準備と通帳のご確認をお願いいたします。