

11月給食だより

平成30年11月号
品川区立小山小学校
校長 名本 裕
管理栄養士 太田良 浩美

日が暮れるのも早くなり、山々も秋の色を見せ始めました。
朝晩の冷え込みに秋が深まっていることを感じます。
季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。早寝早起き、そして栄養バランスのよい食生活を心がけ風邪やインフルエンザなどの予防に努めましょう。



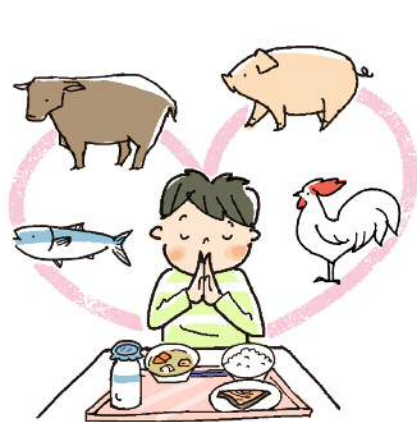
11月の給食目標

感謝して食べよう

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが、いつもおいしい給食を食べることができるのは、食材を作ってくれる農家や、その食材を運んでくれる人、給食を作ってくれる調理員さんなど、多くの人々が働いてくれているからです。

また、四季がある日本は1年を通しておいしい食べ物がたくさんあります。いろいろなものが食べられることにも感謝する1ヶ月にしましょう。

◎「いただきます」と「ごちそうさま」は日本人の心



食事のあいさつには、それぞれ意味があります。わたしたちは生き物の命をいただいて生きています。そのため、ほかの生き物の命に感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。また、「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」とは、食材を育てたり、調理したり、駆け回っていただきありがとうございましたという意味が込められています。日本の食事のあいさつを誇りに思い、心を込めてあいさつをしましょう。

◎食べ物を大切にすることが出来ること！

食べ物を無駄にしないために自分にあった量を食べて、残さず食べるようにしましょう。好ききらいがある人は、一口でも食べてみましょう。また食器（特にご飯茶碗）の食べ残しをしないで、きれいに食べて返しましょう☆

試食会へのご参加ありがとうございました



10月16日（火）に実施し、32名の保護者のみなさまに参加していただきました。当日は、学校給食について、衛生面に配慮していること、安全な食材を使用していることなど説明しました。また、調理や配膳の様子をテレビで見させていただいたり、残菜がその後、飼料としてリサイクルされていることなどもお伝えしました。

この日の給食は、ご家庭の味と比べてみたいと昨年リクエストいただいた「ドライカレー」とホールコーンスープ、りんごでした。ドライカレーには、苦手な児童が多い大豆を細かくしたものを入れました。「これならよく食べてくれそう」「家でも作ってみたい」と嬉しい声をたくさんいただきました。

アンケートで質問が多かった「生ごみの回収は有料ですか？」については、区役所で集約して行っています。

集金などの準備、運営、試食会後のアンケート集計など、PTA文化部のみなさまには大変お世話になりました。ありがとうございました。

★新米の季節になりました



主食をごはんにすると、主菜と副菜を様々な料理から選ぶことができ、五大栄養素もきちんととれる食事になります。ごはんは、日本人が昔から食べてきた食べ物であり、炭水化物を豊富に含むため、脳や体のエネルギー源としてとても大切です。

また、パンや麺に比べて消化・吸収がゆっくりと行われ、満腹感が持続するため肥満予防にもなります。毎日の食生活をふり返ってみて、主食のごはんを中心に主菜と副菜をそろえる食事の大切さを考えてみましょう。

○ひじきふりかけ（4人分）

- ひじき(干) 10g
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- ごま 小さじ1
- 糸けずり節 2g

{作り方}

- ① ひじきを洗い、水で戻す。
- ② ひじきに調味料を加え、炒め煮する。
- ③ ②に削り節とごまを加える。



○のりの佃煮（4人分）

- 焼きのり 6g
- 出し汁 60cc
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2弱
- 酒 小さじ1弱
- みりん 小さじ1
- 水あめ 小さじ1
- ごま（半すり） 小さじ1強

{作り方}

- ① のりを細かく切って、だし汁に30分くらい浸けておく。
- ② ①を弱火で加熱し、調味料を入れてちょうどよいかたさになるまで混ぜながら煮る、
- ③ 最後に水あめ、ごまを加えて加熱する。

