



11月給食だより

令和6年11月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本橋 忠旗
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。

た もの いのち
食べ物の命

もとは、みんな生きていたものです。

のうか ひと 農家の人

せい さん しゃ ひと
生産者の人

しょく びん か こう
食品の加工や販売に関わる人

た もの は こ ひと
食べ物を運んでくれる人

りょうり つく ひと
料理を作ってくれる人

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6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。

3月 田起こし 種まき・苗づくり

4月

5月 田植え

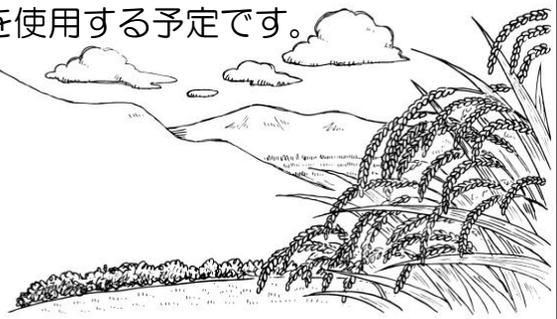
6月 稲の成長・草取り・水の管理など

7月

8月

9月

10月 稲刈り・脱穀



★11月の献立から★

★チャンポン&手作りカステラ(7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♪

★かみかみ献立・飛鳥汁(8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。

★とりめし・がね(15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」は南九州(鹿児島県・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。

★モンティクリスト(19日)

モンティクリストは、カナダ生まれのサンドイッチです。ハムとチーズをはさんだパンを甘い卵液につけてこんがり焼いた料理です。フランスのクロックムッシュをアレンジして生まれたといわれています。外はカリッと、中はふわふわで、パンからチーズがとけてとてもぜいたくな味わいです。

★和食の日献立、いわしのさんが焼き(25日)

11月24日は、「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。のっぺい汁は、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。

「さんが焼き」は千葉県の上野の郷土料理です。漁師さんが船の上で作る料理で、釣った魚を味噌と一緒に細かくたたいて、あわびの殻に詰めて焼いた料理です。山に仕事に行った時、山の家で食べたので「山家(さんが)」と呼ばれるようになったそうです。

11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、唾液がたくさん出て、むし菌や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する

消化を助け、栄養の吸収がよくなる

味がよくわかり、味覚が発達する

脳が活性化し、集中力が高まる