



11月給食だより

だんだんと寒くなり、冬の気配が近付いてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、適度な運動と十分な睡眠を心掛け、食事にも気を付けて、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう **今月の給食目標** かんしゃ た **感謝して食べよう!**

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいたしましょう。

食事に限らず、私たちの生活は多くの人々の働きがあって成り立っています。感謝の気持ちをもって過ごしましょう

食事のあいさつ



「いただきます」

「いただきます」には、私たちが生きるために、動植物の大切な命をいただくことへの感謝と、多くの人たちのお陰で食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。

「ごちそうさま」

「ごちそうさま」は、漢字で書くと「御馳走様」です。「馳走」とは、「駆け回る」という意味です。昔は、人をもてなすために方々を駆け回って材料を集め、食事を準備していたことから、その心遣いや労働への感謝を表す言葉として生まれました。食事に関わる全ての人たちへの感謝の気持ちが込められています。

11月8日 いい歯の日

むし歯など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、生活習慣をみなおしてみましよう。

11月15日 七五三

～子どもの健康を願い、成長を祝う日～

七五三は、3歳、5歳、7歳の節目の子どもたちの成長をお祝いし、これからの健康と幸せを願う行事です。

給食では「鮭のちらし寿司」の行事食でお祝いします。



おやつをみなおそう

おやつ^{かた}のとり方も
たいせつ
大切^{たいせつ}だっちい!

おやつは、^{しょくじ}食事で^{ふそく}不足しがちな^{えいよう}栄養を^{おぎな}補う^{やくわり}役割があります。
^{にゅうせいひん}乳製品、^{きせつ}季節の^{くだもの}果物、^{いも}芋などが^{あま}おすすめ^{あぶら}です。^{おお}甘いものや^{かし}油の多いお菓子^{あま}を
食べ^たすぎないように^たしましょう。おやつを食べる時は^た量^{りょう}や^{じかん}時間を^き決めて、
食べた^た後は^{あと}忘れ^{わすれ}ずに^{はみが}歯磨きを^{はみが}しましょう。



こんげつ のうえんかいきゅうしょく 今月のふれあい農園会給食

^{いたばし}板橋区産^{だいこん}の大根^{しやう}を使用した「^{いたばし}板橋区産^{だいこん}大根と^{つな}ツナの^{スパゲッティ}スパゲッティ」だっちい!



【9月】

ビニールシートの穴に
2～3粒ずつ種^{たね}をまきま
す。その後、約3日で芽^めが
出^で始^{はじ}めます。



【種^{たね}まき後^ご20～30日】

一番^{いちばん}よい苗^{なえ}を選び、ま^{えら}びく。

【11月】

芽^めが出^でた後^{あと}、約^{やく}2か^{しゅうかく}月^{げつ}で^{しゅうかく}収^{しゅうかく}穫^{かく}しま^すす。
鮮^{せん}度^どのよい大^{だい}根^{こん}は「太^{ふと}くて重^{おも}い」
「白^{しろ}くてきれい」「つやつや^{つやつや}して^いる」
もの^{です}。



^{いたばし}板橋区^{だいこん}のホームページで「^{つな}ツナと^{だいこん}大根の^{スパゲッティ}スパゲッティ」の
レシ^{しょうかい}ピが紹^{しょうかい}介^{かい}されて^います。ぜひご^{かてい}家^{てい}庭^{てい}でも^{つく}作^{つく}って^みて^くだ^さい。

https://www.city.itabashi.tokyo.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/011/986/attach_77447_2.pdf



10月の
給食^{きゅうしょく}より

ハスネファームのバターナッツかぼちゃで、 ケーキ^{つく}を作^{つく}りました!



かぼ^{かぼ}ち^ちゃ^ゃを^ゆ蒸^ゆして
な^なめ^めら^らか^かに^にな^なる^るま^まで
し^しっ^っか^かり^りつ^つぶ^ぶし^しま^ます。



バターナ^{かぼ}ツ^ちか^ちぼ^ちち^ゃは
こ^かん^かな^か形^{かたち}を^して^いま^ます。



たまご^{たまご}、さ^さと^とう^う、バ^こタ^こー、小^こ麦^ぎ粉^こを
混^まぜ、カ^まッ^いプ^いに^いれ^て
オ^やー^いブ^いン^いで^や焼^いき^ます。

おいしい^{おいしい}ケ^きー^きが
出^で来^き上^あが^りま^した!

