

11月給食だより



日が短くなり、冬本番が近づいてきました。空気が乾燥して、いろいろな感染症が流行する時期でもあります。生活リズムを整えて、体調をくずさないようにしましょう。



食事のあいさつ

11月23日は勤労感謝の日です

私たちの毎日の食生活は、食材となる生き物の命や、それを育てる人、運ぶ人、料理する人など、たくさんの人々の働きに支えられています。

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶には、それらの命や働きに対する感謝の気持ちがこめられています。

あらためて感謝の気持ちをもって、大切に食事をいただきます。

「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、多くの人たちのおかげ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。食事に関わるすべての人たちへの感謝の気持ちが込められています。

感謝の気持ちを「言葉」で伝えてみよう！

給食の後、先生と配膳台を返しにきた当番さんが「ごちそうさまでした」とあいさつをする姿を見ると、とても嬉しい気持ちになります。調理員さんに会う機会は多くありませんが、廊下などで出会った時に感謝の気持ちを伝えてみませんか？

3日は文化の日です

自由と平和を愛し文化をすすめる日

給食では「菊花蒸し」の行事食でお祝いします。

15日は七五三だっちい



子供の健やかな成長を
祝い、これからの健康と
幸せを願う行事

がつ こんだてしょうかい
11月の献立紹介

なつやす ねんせい
夏休み おうちでクッキング(6年生)



かなざわはんとん

金沢飯店～いためもの編～

ねんせい なつやす じぶん
6年生が夏休みに自分で
かんが つか りょうり がつ
考えて作った料理が11月の
きゅうしよく どうじょう
給食に登場します！
たの
楽しみにしてください。

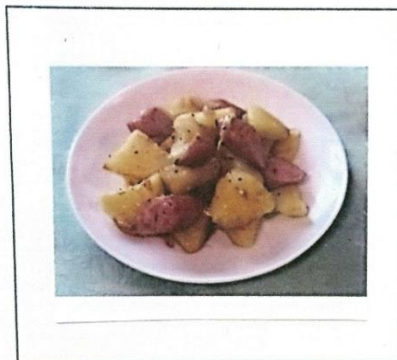


おうちでクッキング 【名前】

料理名 (炒め物編)

ジャーマンポテト

★写真を貼るか絵をかきましょう



★材料★

じゃがいも
玉ねぎ
ウィンナー
オリーブオイル
コンソメ (顆粒)
塩
こしょう

★作り方★

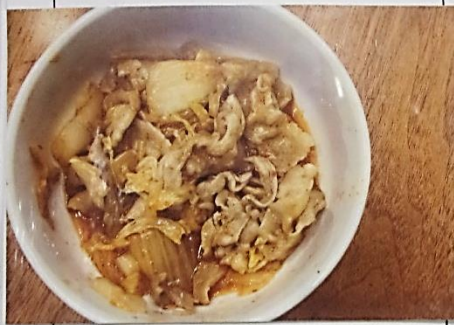
- ① じゃがいもはサッと水に濡らせ、全体に塩を振ってからラップをし、電子レンジ(600w)で約2-3分加熱する。
- ② フライパンでオリーブオイルを熱する。
- ③ フライパンに①のじゃがいも、玉ねぎ、ウィンナーを入れ、塩・こしょうとコンソメを加えて玉ねぎがしんなりするまでいためる。

おうちでクッキング 【名前】

料理名 (炒め物編)

ブタキムチ

★写真を貼るか絵をかきましょう



★材料★

ぶた肉 370g
キムチ 1箱
白菜 1/4
ごま油
しょう油
こしょう

★作り方★

- ① フライパンにごま油小さじ1、ぶた肉を炒める
- ② しょう油小さじ1とこしょう少々
- ③ キムチと白菜を加える。
- ④ 汁気を軽く飛ばす

☆☆今月の板橋ふれあい農園会給食☆☆

いたばしくさん だいこん しょう
板橋区産の大根を使用した

いたばしくさん だいこん こめ こ
「板橋区産大根の米粉カレー」と

いたばしくさん だいこん い
「板橋区産大根入りサラダ」だっちい！



だいこん
トロトロの大根と

だいこん
シャキシャキの大根を
あじ
味わってほしいっちい！



おやつをみなおそう



おやつ(間食)には、次の食事までの空腹をやわらげ、食事だけでは不足しやすい栄養素を補う役割があります。ヨーグルトやチーズ・果物・芋類などがおすすめです。

おやつを食べ過ぎて食事がきちんと食べられなくなるのは逆効果ですので、量と時間に気をつけましょう。

あま か し が し お い た す か い りょう
甘いお菓子やスナック菓子なども、美味しくてつい食べ過ぎてしまわないよう、1回の量やサイズ、食べる頻度など、自分なりの目安ができると良いですね。