



食育たよ

2018年11月号

新宿区立牛込仲之小学校
校長 佐藤 弘明
栄養士 長澤 千佳

11月23日は勤労感謝の日♪感謝して食べましょう

給食ができるまでに、どんな人々が関わっているのかな？



- 給食を作る人（調理員さん）
 - 食材を届ける人
 - 食材を育てたり獲ったりする人
 - 給食を配る人（給食当番など）
- 他にはどんな人が関わっているかな？

知っていますか？「いただきます」と「ごちそうさま」の意味

「いただきます」とは…「食事として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしません」という気持ちが込められています。

「ごちそうさま」とは…漢字で書くと「ご馳走様」と書きます。馳走とは走り回るという意味です。「食事の準備をするために走り回ってくださってありがとうございます」という気持ちが込められています。

給食費引き落としのお知らせ

11月の給食費の引き落とし日は11月15日(木)です。11月分の給食費と手数料10円が合わせて引き落とされます。未納があると給食の運営に支障をきたしますので、必ず残高の確認をお願いいたします。

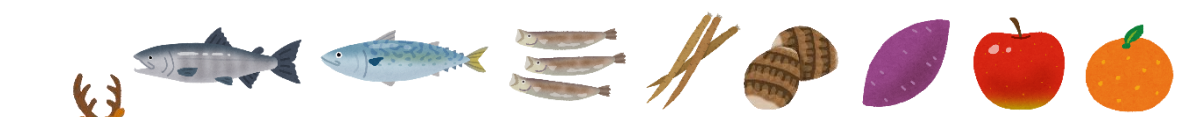


11月の給食旅行



11月ごろが旬の食材

さけ、さば、ししゃも、ごぼう、さといも、さつまいも、りんご、みかん など



☆今月の日本一周☆

28日(水) 奈良県

● 奈良茶飯、黒米いが蒸し、飛鳥汁

「奈良茶飯」はほうじ茶や煎茶で炊いたごはんです。豆や栗を入れることもあります。「飛鳥汁」は飛鳥時代(1300~1400年前)から伝わる料理です。

★今月の世界一周★

7日(水) ネパール

● ネパールカレー、モモ

「ネパールカレー」は、インドカレーに比べて油やスパイスが少なめで食べやすいのが特徴です。「モモ」はネパール風の餃子です。

給食レシピ紹介：ポリポリ磯大豆

<p><材料 約4人分></p> <p>揚げ油……………適量</p> <p>大豆(水煮) ……100g</p> <p>でんぷん……………5g</p> <p>青のり……………少々</p> <p>塩……………少々</p>	<p><作り方></p> <p>① 大豆の水煮はよく水を切り、でんぷんをまぶして油でじっくり揚げます。</p> <p>② 塩は炒り、青のりと合わせておきます。</p> <p>③ 揚げた大豆に②をまぶします。青のりの代わりにカレー粉でもおいしいです☆</p>
--	--

