

給食だより

11月

令和元年 11月 5日
新宿区立落合第六小学校
校長 竹村 郷
栄養士 太田 晶生

秋の深まりを感じる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物をつくってくださっている農家さんや、運搬する人、販売する人などの食にかかわる人たちに感謝の気持ちをもてるといいですね。給食で使っているお米は山形県の「はえぬき」です。11月第三週目頃から新米に切り替わります。お楽しみに



美味しいおはなしと給食 ～読書月間～

今月は読書月間です。今年は、例年以上に図書委員会さんと協力して図書月間を盛り上げていきます。給食の時間に流れる放送原稿を図書委員さんが読んだり、毎日給食に関連した本を紹介するのですが、本の紹介文も図書委員さんが作ってくれました。図書室と栄養黒板前に展示しています。献立表にもその日の本が書いてありますので、ぜひご覧ください。



放射能検査のご報告

10月10日の給食について、放射能検査を実施いたしました。結果はヨウ素 131、セシウム 134、セシウム 137、セシウム合算値すべてが不検出でした。献立内容など、詳しくは新宿区のホームページにてご確認ください。（ホームページはこちら：https://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/gakko03_001009.html）

11月の献立についてのお知らせ

11月5日『埼玉県の料理』 コラボレーション本・・・日本の伝統料理
献立：牛乳・おつきりこみ・ゼリーフライ・フルーツ

献立ポイント 埼玉県北部の郷土料理「おつきりこみ」という、うどん料理をほうとう麺を使って再現します。季節の野菜を煮込んだ鍋に、うどんを「切っては入れ」て食べることからこの名前がついたそうですよ。「ゼリーフライ」はデザート用のゼリーのフライではなく、「銭(ぜに)」がなまって「ゼリー」と呼ばれるようになったそうです。小判型のパン粉のつかない揚げ物です。

11月8日『いい歯の日』 コラボレーション本・・・ハッピーノート
献立：牛乳・揚げ大豆ごはん・焼きししゃも・切り干し大根サラダ・吉野汁

献立ポイント 「いい歯の日」にちなんで、よく噛むメニュー＆歯の材料となるカルシウムをたくさん含んだ食材を盛り込んだメニューにしました。ご家庭でも、是非よく噛むメニューや、噛む回数、そして歯磨きについてなど話題に取り入れていただけると嬉しいです。

11月26日『オーストリアの料理』 コラボレーション本・・・モモ
献立：牛乳・ハニートースト・チキンシュニッツェル・カラフルサラダ・野菜スープ

献立ポイント 「芸術の秋」ということで、読書だけではなく音楽にも関連のある料理を用意しました。今回は音楽の都「ウィーン」のあるオーストリアの料理です。「シュニッツェル」という料理は薄く叩いたお肉をパン粉で揚げた料理です。オーストリアのポピュラーな料理なんです。



11月のバイキング給食について

11月に実施するバイキング給食の日程です

11月12日・・・6年生（場所：家庭科室）

11月15日・・・5年生（場所：家庭科室）

※ 納品状況や都合により献立内容が変更となることがあります。ご了承ください。



レシピ紹介

9月に行われた給食試食会にて、アンケート上で「サラダなど副菜のレシピが知りたい」というご意見を多くいただきました。給食ではドレッシングを毎回手作りしていますので、今回はいろいろなサラダにも使用できるオーソドックスな手作りドレッシングのレシピをご紹介します。是非、ご家庭でもお試しください。

<サラダ用 万能和風ドレッシング>

レタス、きゅうり、にんじんなどおこのみの野菜

(ドレッシング 10人分)

・油・・・10cc

・ごま油・・・10cc

・酢・・・20cc

・醤油・・・20cc

・砂糖・・・4g

・塩・・・少々、玉ねぎ・・・すりおろし少々



<作り方>

①好みの野菜を食べやすい大きさに切る。

②ドレッシングをつくる。

すべての材料を合わせ、加熱しながらよく混ぜる。

★ドレッシングは早めに使い切ってください。

★すりおろした玉ねぎを入れるのが美味しいですよ。



11月8日は

いい歯の日

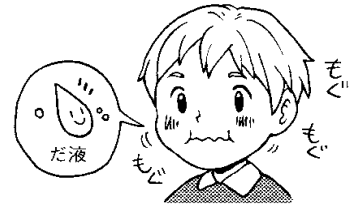


将来にわたって、何でもよくかんで食べられる健康な歯を保つことが大切です！

かむかむクイズ

Q. 食べ物をよくかんで食べるとだ液がたくさん出てきますが、だ液の働きで正しいのはどれ？ 下から選んでみよう！

- ①食べ物の消化・吸収を助ける。
- ②口の中の汚れを落として、むし歯を防ぐ。
- ③食べ物の味がよくわかる。
- ④食べ物をのみ込みやすくする。

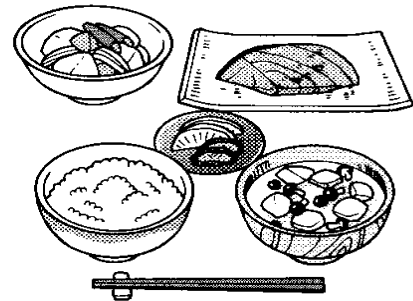


※イラスト：山崎 浩二

11月24日は
「和食の日」

受け継いでいこう和食文化

和食は、2013（平成25）年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかわりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみてください。



給食費の口座振替について

11月は18日が振替日です。口座への入金準備は前日までをお願いいたします。



全校遠足予定日について

雨の為、延期となりました全校遠足を11月14日(木)に行う予定です。天候にかかわらずお弁当を持参していただきます。よろしくをお願いいたします。

