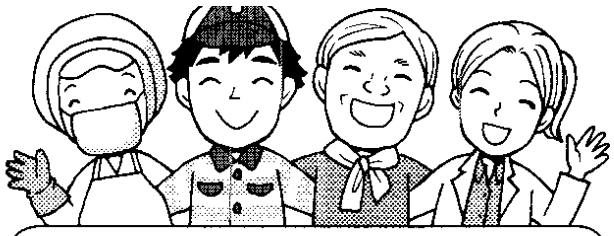
給食だより 11月

平成３０年　１１　月１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ちましょう。



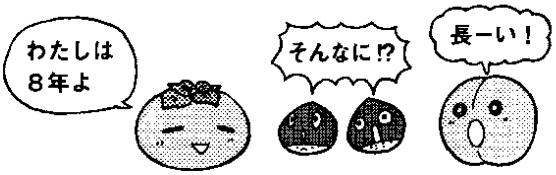
感謝して給食を食べよう

　おいしい給食ができるまでに、どんな人がかかわっているかを想像したことがありますか？　食べ物を育ててくれる農家の人、食べ物を運んでくれる運送業者、献立を考える栄養士、給食をつくる調理員など、多くの人がかかわっています。このような人びとに感謝をしながら、残さずに食べるようにしましょう。

食のことわざ

桃栗三年柿八年

　芽が出てから実がなるまでに桃と栗は３年、柿は８年もかかるというのが元の意味で、ものごとを達成するまでには、相応の時間と忍耐が必要であるということのたとえです。



本の中の料理　～読書月間～

　今月は読書月間です。

本に出てくる料理や、食材に関連するメニューが登場します。たくさんの本の紹介や、図書室での本の展示をしていますので、どんな本があるのか、献立表をぜひ確認してみてください。

栄養黒板前には、その日の本の実物も展示します。
是非読んでみてくださいね。

また、11月 10 日は「展覧会」、
　　12月４日は「音楽学習発表会」も開催されます。

芸術の秋を体感できる機会も多いので、たくさんの秋のイベントを給食も一丸となって盛り上げていきたいと思います。

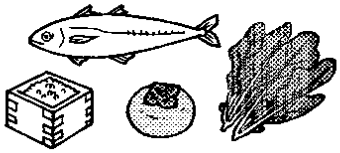
※落六小ホームページの「給食室より」のページでは
　給食便りのカラー版をご覧いただけます。
　ぜひご覧ください。

【写真：　栄養黒板横の掲示物】

守っていこう！ わたしたちの「和食」文化

和食文化の特徴

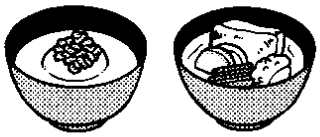
①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



②バランスがよく、健康的な食生活

③自然の美しさの表現

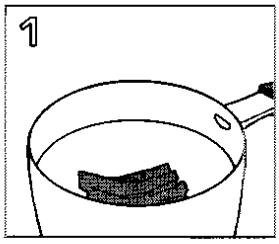
④年中行事とのかかわり



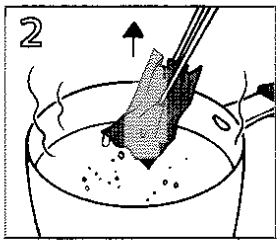
和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

だしをとってみませんか？ こんぶとかつお節の混合だし編

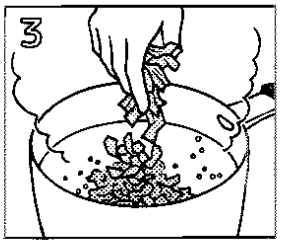
【材料１人分】水170mL、こんぶ３g（水の重量の２％）、かつお節３g（水の重量の２％）



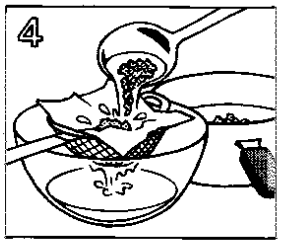
こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。



なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。



沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。



かつお節が沈んだらざるとキッチンペーパーなどでこします。

◆◇ １１月の献立についてのお知らせ ◇◆

１１月１日からバイキング給食が始まります。今年から、学年ごとにバイキングを行います。

１１月１日（木）　６年１・２組　（視聴覚室）
１１月２日（金）　３年１・２組　（視聴覚室）
１１月２１日（水）　２年１組　（家庭科室）
１１月２２日（木）　５年１組　（家庭科室）
１１月２９日（木）　１年１・２組　（視聴覚室）
１１月３０日（金）　４年１組　（家庭科室）

バランスよく、周りの人のことを考えて料理を取りましょう！

１１月２９日は　大分県の料理です

献立：　牛乳・　とりめし・　フライドビーンズサラダ・　実だくさん汁・　カボススカッシュゼリー

※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。

給食費の口座振替にご協力ください。
毎月 16 日が振替日です(土日にあたる場合は翌営業日)。
口座への入金準備は前日までにお願いいたします。