11月給食だより

令和　６年　１１月　１日
足立区立東栗原小学校
校　長　伊地知　広竹
栄養士　野村　　亮子

夏の厳しい暑さの名残がいつまでも続いた１０月でしたが、このところ朝晩の気温が下がり、めっきり秋らしくなりました。新米をはじめ、かぶやブロッコリー、白菜がおいしい季節となり、給食にも出始めています。１１月は、小松菜給食や絵本給食、和食の日など行事食も多く、食に関心が向く機会がたくさんあります。秋の実りに感謝しながら、寒い冬の訪れにそなえ、身体をあたためる旬の食べ物をたくさん食べて、カゼや寒さに負けない身体を作りましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

「いただきます」　身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

「ごちそうさまでした」　食事を用意するために走り回ることを「ちそう（馳走）」と言います。食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

11月16日は「小松菜給食」です。

今年も、足立区内の小中学校全校で小松菜給食を実施します。日ごろから足立区産の小松菜を使用していますが、当日は区内農家のご協力により、小松菜を無償で提供していただきます。自分たちの住む地域の農産物を食べることで、「地場産物」に関心を持っていただけたらと思います。

11月24日は「和食の日」です。

「一汁三菜」の食事

和食は、ユネスコの無形文化遺産に登録され、バランスが良く健康的、多様で新鮮な食材、自然の美しさ、行事食と料理そのものだけでなく、日本人の精神に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけられています。和食の基本は、主食のご飯に、汁物、主菜、副菜２品の「一汁三菜」です。この組み合わせで、栄養バランスの良い食事を摂ることができます。

11月11日～22日の読書週間に合わせて絵本給食を実施します！

○１１月１１日・・・『３ひきのくま』より「くまの子スープ」
○１１月１４日・・・『こんとあき』より「たまご入りあげどん」
○１１月１８日・・・『ぐりとぐらとすみれちゃん』より「かぼちゃのぺたぺた焼き」
○１１月２０日・・・『クマくんのはちみつぶんぶんケーキ』より「はちみつぶんぶんトースト」

旬のやさい〈さつまいも〉

さつまいもは、江戸時代に中国から沖縄や九州へ伝わりました。当時の薩摩藩、現在の鹿児島県から全国に広まったため、「さつまいも」と呼ばれています。

さつまいもは豊富な食物繊維が大きな特徴です。腸内をきれいにし、おなかの調子を整えます。ビタミンCも多く、さつまいもに含まれるビタミンCは加熱に強いので、効率よく摂取できます。また、炭水化物が多く、体を動かすエネルギーや、脳、神経などのエネルギーにもなります。