

きゅうしょく

# 給食だより



足立区立 洲江小学校  
校長 向山 敦子  
栄養士 伊藤 由美子  
令和元年 10月31日 (木)

## 感謝の気持ちで食事をしよう!

11月23日(金)は勤労感謝の日です。みなさんが食事をするためにはたくさんの人が働いているおかげだということを知っていますか? 食材をつくる生産者の方や、運送する人、販売する人、そして調理する人がいて初めてご飯にありつけます。そのような方々に感謝をしながら食事をすると、残さず食べようという気持ちになりますね。

## 10月29日(火) コシヒカリ給食でした。

足立区の中学校自然教室は、平成22年度から「魚沼自然教室」として新潟県魚沼市で実施しています。魚沼市は足立区と友好都市提携を結んでいる自治体であり、また「コシヒカリ」の産地としても有名です。

魚沼自然教室では田植えと、稲刈りを体験しています。今年も、中学生が一生懸命に農作業を行った努力が実を結び、たくさんのコシヒカリが収穫できました。

ご家庭でも普段使用しているお米の種類について

お話してみてください。



## 【11月 給食メモ】

☆14日(木) 野菜の日給食・・・サクサクれんこんサラダ・秋の野菜、れんこんをたっぷり入れた歯ごたえが楽しいサラダです。

☆19日(火) 小松菜給食・・・JAや足立区内の農家さんから採れたての新鮮な小松菜がたくさん届きます♪

☆26日(火) 竹ノ塚幼稚園と交流給食・竹ノ塚幼稚園のみなさんが洲江小の給食を食べに来てくれます。5年生のみなさんと一緒に教室で食べます♪

10月のセレクト給食の結果 **ビスキュイパン** 347名

**チーズトースト** 111名

ビスキュイパンが断トツで人気でした♪

## こまつなきゅうしょく 小松菜給食

11月19日(火)は小松菜給食です。この日の小松菜は足立区内のJAや農家の方からいただくものです。足立区は東京都の中では畑が多く、小松菜の産地として有名です。スーパーでも足立区産の小松菜が多く並んでいます。積極的に足立の野菜を食べて地産地消を心がけてみましょう。

【11月19日の献立】

- ・小松菜とベーコンのペペロンチーノ
- ・小松菜とツナのサラダ
- ・カルピスゼリー

「野菜の日」給食 今月の野菜は **れんこん**です



れんこんのぱりぱりサラダ (4人分)

### 【材料 4人分】

- れんこん 1/2 節
- 揚げ油 適量
- 塩 少々
- キャベツ 葉4枚
- もやし 1/4 袋
- きゅうり 1/2 本
- にんじん 1/5 本
- <ドレッシング>
- しょうゆ 小さじ1強
- さとう 小さじ1/2
- 酢 小さじ1強
- 油 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2

### 【作り方】

- ① れんこんは、薄いちょう切りにして170℃の油で揚げ、塩をふる。
- ② 他の野菜は、食べやすい大きさに切り、ゆでて水冷し、水気を切っておく。
- ③ ドレッシングの材料は、合わせてよく混ぜる。
- ④ 器に②の野菜を盛り付け、①をのせて、ドレッシングをかける。