

11月の給食だより

令和7年10月29日
足立区立梅島小学校
校長 瀬谷 智代
栄養士 宇田川理恵

日ごとに秋の深まりを感じられるようになりました。寒暖の差が激しい日が多くなり、体調を崩しやすい時期でもあります。給食を通して、かぜなどの病気に負けない体づくりを目指してまいります。今月も、保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

11月のめあて

かんしゃ た
感謝して食べましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労をたつとび(尊び)、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。毎日の食事には、たくさんの人の手がかけられています。また、食事は生き物の命をいただくことで成り立っています。感謝の気持ちを忘れずに食事をしましょう。

こころ こ
心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事に関わる人々への感謝を表す言葉です。

わたしたちが毎日食べている給食は、多くの人の努力によって支えられています。また、動植物などの自然の恩恵のうえで成り立っています。

給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して食べましょう。



©少年写真新聞社2025

いっせい こ まつ な きゅうしょく
11月18日(火)は、一斉小松菜給食です!



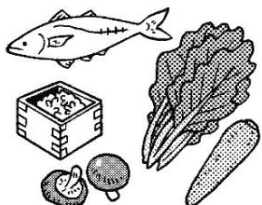
今年も、JA 東京スマイル、地域の小松菜農家さんの協力のもと、区内の小中学校全校で実施します。小松菜は無償で提供していただいています。本校は、伊興の江川農園さんから届きます。

今年是小松菜たっぷりの「小松菜ラーメン・小松菜肉まん」を作ります。

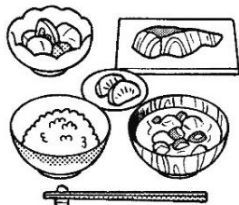
11月24日は 和食の日

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり

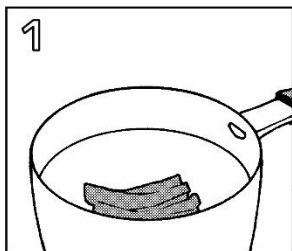


©少年写真新聞社2020

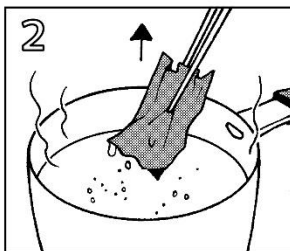
だしをとってみませんか？

こんぶとかつお節の混合だし編

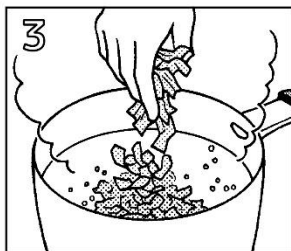
【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)



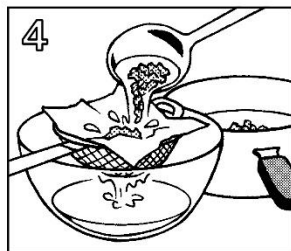
1
こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。



2
なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。



3
沸騰したら、かつお節を入れます。再沸騰したら火を止めます。



4
かつお節が沈んだら、ざるとキッチンペーパーなどで濾します。

©少年写真新聞社2018

小松菜ケーキ

【材料】

小松菜の葉 60g
(茹でて固く絞った状態)
小麦粉 140g
ベーキングパウダー 8g
たまご M2個
砂糖 50g
牛乳 50g
バター 25g

パウンド型 21×8×6 cm

<準備>・オーブンを170℃に予熱しておく。

- ・小松菜はたっぷりのお湯でゆでて冷まし、固く絞る。
- ・パウンド型にクッキングシートを敷いておく。
- ・卵を室温に戻しておく。・バターを溶かしておく。
- ・小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。

<手順>

- ① 卵と小松菜を一緒にミキサーにかける。ブレンダーでも可能。
- ② 溶かしバターと砂糖をよく混ぜておく。そこに①を少しずつ入れて混ぜる。牛乳も入れてさらに混ぜる。
- ③ ふるっとおいた小麦粉とベーキングパウダーを入れ、ヘラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 型に流し入れ、170℃のオーブンで40-45分焼く。竹ぐしをさして生地がつかなくなったら焼き上がり!