



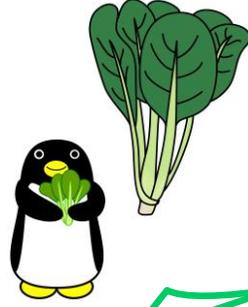
11月食育だより

秋の深まりを感じる季節になりました。今月は「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物などの自然の恩恵への感謝と共に、生産者をはじめ、食に携わる人々への感謝の気持ちをあらわし、和食文化の継承の大切さを考える機会にしてはいかがでしょうか。

小松菜給食 11月6日(水)

J A東京スマイル農業組合から、足立区小中学校全校に、無償で足立区産の小松菜を提供していただきます。

「足立区のおいしい小松菜を味わってほしい」という農家の方々の思いがあります。新田学園では、「小松菜入りポテトグラタン」として提供する予定です。栄養たっぷりの小松菜をよく味わって食べてくださいね。



セレクト給食 11月22日

今年度2回目のセレクト給食を行います。今回は主菜である「さばのごま醤油焼き」「鶏肉のレモン焼き」のどちらかを選びます。どちらがよいか迷ってしまいますね!



11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>かむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
----------------------	-------------------------	----------------------------------	-----------------------



「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただきます」は、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

「ごちそうさま」は、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。

野菜の日レシピ 11月5日 きんぴらごはん

<材料>4人分

米	2合	A	砂糖	大さじ1
もち米	40g		酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2		みりん	小さじ1
塩	少々		しょうゆ	大さじ2
水	適量			

ごぼう	1/2本	ささがき
系こんにゃく	40g	ざく切り
干し椎茸	2枚	せん切り
油揚げ	1枚	短冊切り
炒め油	小さじ1	

<作り方>

- ①米にもち米を入れ規定量の水を入れたら、しょうゆと塩を入れて米を炊く。
- ②具を油で炒めて、Aの調味料で味をつける。
- ③炊きあがったごはん②の具を混ぜる。

エコキャップ運動 × リクエスト給食

第2校舎で7月～9月に実施したエコキャップ運動×リクエスト給食の結果から、1番投票が多かった「焼肉サラダ」と、2番目に多かった「キムタクチャーハン」を作ります。

たくさんの投票をありがとうございます。楽しみにしてください。