

11月の給食だより

令和6年10月28日

足立区立梅島小学校

校長 瀬谷 智代

栄養士 小幡 愛

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」には、肉や魚、野菜や果物、米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。

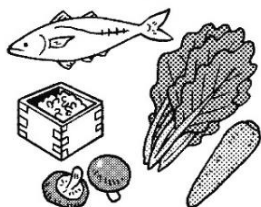
また、「ごちそうさま」には、食事のために駆け回ってくれた人(食材を育てた人、食材を運んでくれた人、献立を考えた人、調理をしてくれた人)への感謝の意味があります。

心を込めてあいさつをしましょう。

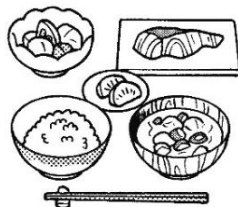
11月24日は
わしょく ひ
和食の日

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



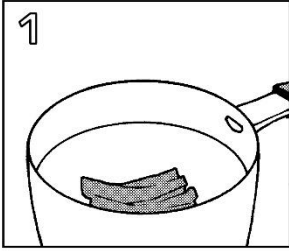
4 正月などの年中行事
との密接な関わり



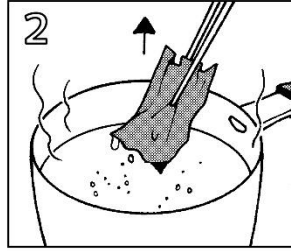
だしをとってみませんか？

こんぶかつお節
の混合だし編

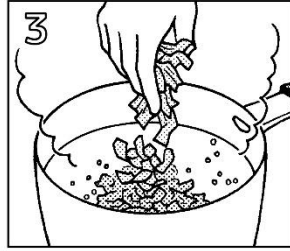
【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)



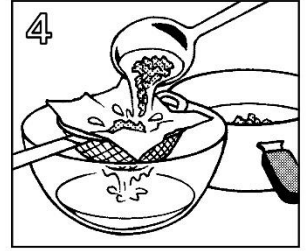
1
こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。



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、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。



4
かつお節が沈んだらざるでこします。

©少年写真新聞社2018

いっせい こまつ なきゅうしょく

11月6(水)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「こまつなそぼろ丼」を作ります。

感染症を予防するために

手洗い

手洗いは接触感染を予防するのに効果があります。手のひらだけでなく、指の間・爪の間・親指のつけ根などもていねいに洗い清潔なハンカチで拭きましょう。お家でもしっかり手洗いをしましょう。

せきエチケット



©少年写真新聞社2022

せきエチケットとは、せきやくしゃみと共に放出されたウイルスから感染症を広げないための予防行動です。せきエチケットの内容は、マスクを着用すること、マスクがないときはハンカチ等で覆いましょう。お友達に風邪をうつさないためにエチケットは守りましょう。

Aメール に登録して、

栄養士 おすすめレシピ を get !

「Aメール」とは、ご登録いただいたメールアドレス宛に足立区の情報をお送りするメール配信サービスです。

▶このほか「災害情報・気象警報」、「防犯・防火情報」などがあります。

おすすめレシピ の内容

★足立区のおいしい給食★
給食の献立を
家庭用にアレンジしたレシピ

★野菜をおいしく食べるレシピ★
野菜が100g以上入った
簡単レシピ

足立区のホームページから登録いただけます。

こちらのQRコードまたは



足立区 Aメール 検索

で検索!!