

給食だより 11月 足立区立東島根中学校

秋が深まってきました。

これから到来する寒い冬に備えて、食事・運動・休養をしっかりととり、風邪をひかないように体力をつけておきましょう。

心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」

「いただきます」には、肉や魚、野菜、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込められています。

「ごちそうさま」には、食事のために駆け回っていただいた人（食材を育てた人、食材を運んでくれた人、調理をしてくれた人など）への感謝の意味が込められています。

毎日の給食も、たくさんの食材の命をいただき、たくさんの人たちのおかげで食べることができています。心を込めてあいさつをし、感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。



食べ物を無駄にしないで

せっかく作られた食べ物も、私たちが食べ残しをしてしまえば、そのままゴミとして捨てられてしまいます。

苦手な食べ物でも一口だけ食べてみる、食べきれない量以上に盛り付けないなど、食べ物を無駄にしない方法を考えてみましょう。



小松菜一斉給食の日



足立区では年に1回、JAスマイル農業協同組合や生産農家の方々の協力で、足立区の地域の食材である小松菜を用いた給食を全小中学校で実施しています。

今年は11月13日（水）に実施予定です。



足立区給食キャラクター
こまつなちゃん

小松菜の先祖は、古く中国から渡ってきた「くくたち」というかぶの葉です。その子孫のひとつが小松川村（現在の江戸川区小松川付近）で栽培されていました。徳川吉宗が小松川村に来た際にそのかぶの葉を食べたところ、たいそう気に入って、土地の名前をとって小松菜と命名したそうです。

小松菜はカロテンが豊富で、鉄やカルシウムなどのミネラルもたくさん含んでいる優れた野菜です。

★小松菜一斉給食の日だけでなく、普段の給食で使われている小松菜も足立区産です。足立区産の小松菜を味わっていただきましょう。

BOOK給食

給食のおにいさんより「野菜チャウダー」

読書月間に合わせて、本に出てくる食べ物や料理を給食で再現するBOOK給食を提供します。

コンクールで優勝するほどの腕を持ちながら、小学校の給食調理員として働くことになった主人公の佐々目宗。

プライドが高く、周囲と衝突してばかりの佐々目が、同僚や上司、子どもたちとの交流を通じて成長していきます。学校給食は、決められた栄養素や塩分、限られた予算と労働力、時間内に大量に作り残菜も気にするなどの制限があるなか、さまざまな問題を抱える子どもたちに、不器用ながら向き合っていく主人公の佐々目。

給食では、佐々目が最初の出勤日に担当した献立の「野菜チャウダー」を提供します。

給食のおにいさん（遠藤彩見/作, 幻冬舎, 2013～）

ベストセラー小説、シリーズ全5巻。図書室にあります。

