

給食だより 11月号

令和6年10月31日(木)
足立区立亀田小学校
校長 大井 欣一
栄養士 濱園 愛

今月の給食目標

感謝して食べよう。



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへの感謝の心をもって食べてほしいと思います。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがとうという意味です。

勤労感謝の日に
思いを伝えよう

ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

給食はいろいろな人に
支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

食べ物語給食



読書旬間に合わせ、本の中に登場する食べ物を給食で出す「食べ物語給食」を行います。図書室に特設コーナーも作ります！

- 11/7 (木) 「バムとケロのにちようび」
- 11/11 (月) 「ももたろう」
- 11/12 (火) 「給食委員はアイドル」
- 11/13 (水) 「ねこのラーメンやさん」
- 11/14 (木) 「かぼちゃスープのおふる」
- 11/18 (月) ルルとらうのフレンチトースト
- 11/19 (火) 「ゆうすげ村の小さな旅館」
- 11/21 (木) 「ニンジンジン」



野菜の日メニュー(大根) 大根と春雨のピリ辛炒め



材料(4人分)

豚ひき肉	50g	春雨(10cmざく切り)	30g
チューブにんにく	小さじ1	ごま油	小さじ2
チューブ生姜	小さじ1	豆板醤	少々
大根(短冊)	1/5本	醤油	大さじ1弱
にら(2cmざく切り)	3本	砂糖	小さじ2

作り方

- (下準備)
・春雨は、水で戻しておく。 ・大根は熱湯でさっと茹でる。(30秒ぐらい)
- フライパンにニンニク、生姜、ごま油を加え、中火で加熱する。
 - 香りが立ってきたらひき肉を炒め、色が変わってポロポロになったら大根を加えてあえる。(※食感を残すために長く炒めない。)
 - 春雨と調味料を加えて炒めあわせ、にらを加えて仕上げる。