



11月給食だより

令和5年度 11月号
中央区立佃島小学校
校長 岡部 君夫

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



「噛ミング30(カミングサンマル)」運動



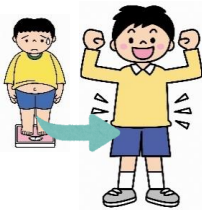
～ゆっくりよく噛んで食べよう～

中央区では、11月を「噛ミング30」運動の強化月間としています。

噛ミング30とは、ひとくち30回以上ゆっくりよく噛んで食べることで、より健康な生活を目指すためのキャッチフレーズです。



よく噛んで食べるとこんないいことがあります



肥満の予防



むし歯の予防



味覚の発達



消化を助ける



食べ物による
窒息事故の予防

給食では引き続き、ゆっくりよく噛んで食べることを促す食材や調理法を用いた献立を定期的に提供していきます。

新米の季節になりました

佃島小学校では10月19日から、新米に切り替わりました。新米とは、生産された年の12月31日までに容器に入れられたり、包装された米のことです。新米は、水分が多くてつやがあり、やわらかいのが特徴です。新米は細胞組織が軟らかいため、水分量を少なくするとおいしく炊きあがります。





いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」



「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され10年目を迎えます。「和食」を次世代へ継承していく取組の1つとして、「和食の日」が制定されました。学校給食では和食メニューを提供します。

和食は「だし」のうま味を活用した料理です。ご家庭でも「だし」を使った料理をお子様といっしょに作って、日本人が大切に育んできた和食文化について、楽しみながら考える機会にしてみませんか。

一般社団法人和食会議のHP (<https://washokujapan.jp/dashi-recipe/>) に『おいしい「だし」の取り方』や『「だし」を使った和食レシピ』が掲載されています。



今月の給食の取り組み



【季節の献立：吹き寄せごはん】11月6日（月）

「吹き寄せ」とは、色とりどりの木の葉や実が木枯らして吹き寄せられた様子を模した料理を指す料理名です。給食ではごはんに秋の味覚の栗・きのこ・さつまいもを入れて、炊き上げます。



【かみかみメニュー：キャラメルポテト】11月8日（水）

11月8日は「いい歯の日」です。保育園・小学校・中学校で共通食材の「さつまいも」を使用した料理を取り入れます。佃島小学校ではさつまいもを砂糖とバターで作ったキャラメルにからめ、噛み応えのある「キャラメルポテト」を提供します。



【日本の郷土料理：山梨県】11月20日（月）

6年生が「西湖移動教室」の昼食で食べた山梨県の郷土料理である「ほうとう」を提供します。「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材とともに味噌仕立ての汁で煮こんだものです。（農林水産省HPより）



【食べよう野菜350】11月28日（火）

「野菜120gの回鍋肉（ホイコーロー）」を提供します。小学生は1日300gの野菜を摂取することを推奨しています。給食の回鍋肉にはキャベツ、ピーマン、人参が入ります。佃島小学校の児童はピーマンゴーが大好きで、ピーマンが給食に出てくるのを楽しみにしています。

ほくが
ピーマンゴー



【地産地消：大根】10月30日（木）

東京都八王子産の大根を使用した大根おろし汁を提供します。東京都で農生産量が一番多いのが八王子市で、収穫量が1番多い野菜が大根です。土の質が生産に向いているため、収穫量が多いそうです。