

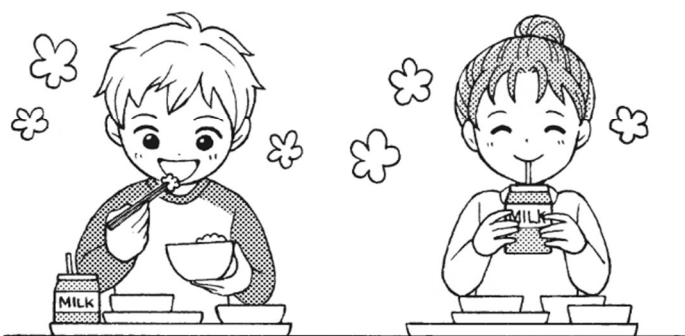
# 11月給食だまり

令和5年10月31日発行  
北区立十条小学校  
校長 上原史士  
管理栄養士

11月23日は、**勤労感謝の日**です。この日は、「**勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう**」日とされています。  
感謝の気持ちを持って食事をしましょう。



## 感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

### ～11月の給食について～

#### 8日(水) 『いい歯の日』

11月8日は『いい歯の日』です。給食では、ごぼうとするめいかが入った『かみかみサラダ』をだします。丈夫な歯を作るには、カルシウムが必要です。成長期の子どもたちは、親の世代よりも多くカルシウムをとる必要があるので、さまざまな食品からしっかりととりましょう。



#### 10日(金) 郷土料理『秋田県』

今月の郷土料理は、秋田県です。お米は、秋田県産の『あきたこまち』を使います。また、11月11日は『きりたんぽの日』です。きりたんぽを囲炉裏で焼いている姿が『1111』に見えることから、11月11日は『きりたんぽの日』と名付けられました。本場のきりたんぽ鍋は、秋田県産の比内地鶏でスープをとりますが、給食では鶏がらでスープをとって、きりたんぽを入れて美味しく作ります。



#### 11月24日は『和食の日』

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年が経ちました。和食は、一汁三菜を基本とした、栄養バランスが良く、世界中で注目があつまる食事です。給食では、『さんまの筒煮』を出します。骨付きで出しますので、お時間がある時にお家で食べる練習をしていただくと、子供たちも安心して食べることができます。ご協力よろしくお願い致します。

