

# 給食だより 11月号

北区立王子第一小学校  
令和3年10月29日

11月号



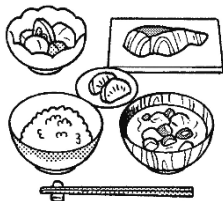
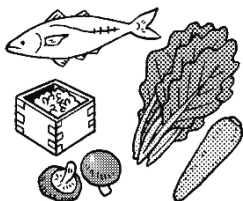
日ごとに秋が深まってきました。朝・晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。また外から帰ってきたら、手洗い、うがいを忘れずに、食事をしっかりと、風邪予防のために体力と免疫力をつけるようにしましょう。

## ☆ 11月24日は和食の日 ☆

11月24日は、和食の日です。平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの世界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。和食の食文化を大切に、みんなで受け継いでいきましょう。

### 〈和食の特徴〉

- 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



## ☆ 和食の味の素になる「だし」 ☆

だしとは、食品を水で戻したり煮たりして、うま味成分を取り出した液体のことです。だしは、料理にうま味や香りを加え、素材のもつおいしさを引き出してくれます。

### 〈日本のだしに使用する主な食品〉

 かつおぶし	 こんぶ	 にぼし	 ほししいたけ
-----------	---------	---------	------------

和食のだしに使用する食品は水で戻してから使用するため、長く煮込まなくてもうま味成分を取り出しやすいのが特徴です。また、だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食では、料理に合わせてかつお節等、種類を変えて、だしのうまみを感じることができる工夫をしています。

だしをとった後の食品で、煮干しの佃煮やそぼろふりかけなどを作ることができます。



# 11月給食目標・・・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「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日です。給食が出来上がるまでには、生産者や食べ物を運んでくれる人、作ってくれる人など様々な人々が関わっています。給食を残さずおいしく食べて、感謝の気持ちを表しましょう。

「ごちそうさまでした」  
食べ物を育てたり、運んだり、調理してくれたり、食に関わるたくさんの人たちへの感謝の気持ちが込められています。



「いただきます」  
食材となる動植物の命をいただきます、という意味があり、命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。

## ～11月の献立について～

### 2日(火)「お赤飯」～開校記念日～

開校記念日をお祝いして、お赤飯を炊きます。昔から、赤いものを食べると悪いことを追いかげよう力がつくと言われていました。これからもびかいちキッズの皆さんが、元気で過ごせるように、願いを込めて作ります。

### 8日(月)「大豆入り中華おこわ・ししゃもの照り焼き」～いい歯の日給食～

11月8日は、「いい歯の日」です。1口30回を目安にしっかりかんで食べるメニューを取り入れました。

### 10日(水)「ゼリーフライ」～埼玉県の郷土料理～

ゼリーフライはじゃがいも、ねぎ、おからなどをよく混ぜ、素揚げにした埼玉県の郷土料理です。小判の形をしていることから、「銭(ぜに)フライ」と呼ばれ、それが「ゼリーフライ」という言葉に変わっていったと言われています。

### 16日(火)「だいこん菜めし・大蔵大根のおでん」～江戸東京野菜を食べよう給食～

江戸東京野菜「大蔵大根」を使った給食です。今回使用する大蔵大根は、給食用にあらかじめ必要量を種まきの時期に注文し、収穫される11月のみ使用できる特別なものです。大蔵大根の特徴は、頭からしっぽまで同じ太さで、煮物やおでんに適しています。今回は、「葉」を菜めしに、「根」をおでんにします。

## 給食費引き落としのお知らせ

いつも給食活動にご協力いただきありがとうございます。

給食費の引き落としは11月4日(木)となります。前営業日までに忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしく願いいたします。

