

# 給食だより 11月号

北区立王子第一小学校  
令和4年10月31日

11月号



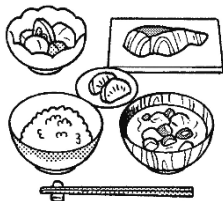
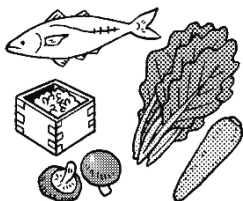
日ごとに秋が深まってきました。朝・晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。また外から帰ってきたら、手洗い、うがいを忘れずに、バランスの良い食事をこころがけて、風邪予防のために体力と免疫力をつけるようにしましょう。

## ☆ 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無い文化のことです。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。

だしをとった後のかつお節やこんぶで、佃煮やふりかけなどを作ることができます。

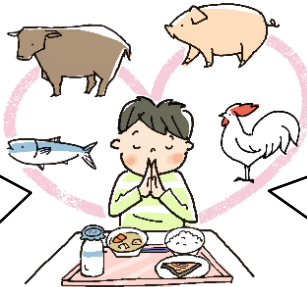


## ☆感謝をして食べましょう☆

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は「勤労を尊び、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。

### 「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  
くことへの感謝の気持ち  
が込められています。



### 「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。

## ～11月の献立について～

### 2日(水)「赤飯」～開校記念日～

開校記念日をお祝いして、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  
払う力がつくと言われていています。これからもぴ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(火)「大豆ひじきごはん・ししゃもの磯辺揚げ」～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。

### 15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。

### 22日(火)「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  
イ」という言葉に変わっていったと言われていています。

## 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(金)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、ご協力よろしくお願いたします。

