平成28年度

11月 給食だより

豊島区立巣鴨北中学校

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

和食のよさを知ろう！

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」とされています。和食は世界に誇るべき日本の食文化です。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に打ち出された日本の和食は今、世界中からの注目を集めています。豊島区でも、11月24日は「和食給食の日」として、全校でごはんと「だし」を味わえる汁物が出ます。

多彩で新鮮な食材と素材そのものの味を生かす調理

南北に長く、海、里と表情豊かな自然が広がる国土からは、四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。

栄養バランスのとれた健康的な食事

「ごはん」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、だしの「うま味」を生かし動物性油脂の使用を控えた、日本の長寿、肥満防止に役立っています。

自然の美しさを表現

食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用いたりして、季節感を楽しみながらいただきます。

年中行事との関わり

日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら生まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。

「ありがとう」の気持ちを伝えよう

11月には「勤労感謝の日」があります。新米も出回るなど、11月は自然の恵みをとくに実感できる月です。そんなときだからこそ、日ごろからお世話になっている人や普段は目に見えないところで働いてくださっている方々にも感謝の気持ちを持ちましょう。そして毎日普通に食事ができていることのありがたさについてもいま一度よく考え、「ありがとう」という気持ちを形に表していきましょう。

11月22日の給食は、身近な人に感謝できるよう東京の食材をたくさん使った献立にしました。東京で行われている農業、水産業にも興味を持ち、感謝して食べるようにしましょう。

食べる前には「いただきます」

「いただきます」というあいさつは、食べ物となった動物や植物の命をいただいていること、そして食事ができることへの感謝の気持ちが表されたあいさつです。

「ごちそうさま」も忘れずに

「ごちそうさま」は「馳走（走り回る）」という言葉から生まれました。食事をするために行われれたさまざまな人の努力や仕事に感謝するあいさつです。

保健給食委員の献立

✿保健給食委員より✿　11月11日（金）

みんなの食べたいものをアンケートしました。そして、体の栄養になるようにバランスよく選びました。

✿保健給食委員より✿　11月14日（月）

秋が旬の魚であるさばにしました。また、旬である栗もごはんに入れました。

≪10月の食材の主な産地≫

- ・えのき・・・長野、新潟
- ・キャベツ・・・長野、群馬、千葉
- ・きゅうり・・・群馬
- ・こねぎ・・・高知
- ・ごぼう・・・青森
- ・こまつな・・・茨城、山形、埼玉
- ・さつまいも・・・千葉
- ・さやいんげん・・・茨城
- ・しめじ・・・長野
- ・じゃがいも・・・北海道
- ・しょうが・・・高知
- ・セロリ・・・長野
- ・ながねぎ・・・青森、栃木
- ・だいこん・・・千葉
- ・たまねぎ・・・北海道
- ・チンゲンサイ・・・茨城
- ・ニラ・・・茨城
- ・にんじん・・・北海道、青森
- ・にんにく・・・青森
- ・ほうれんそう・・・茨城、栃木
- ・もやし・・・栃木
- ・れんこん・・・茨城
- ・いわし・・・岩手
- ・さんま・・・北海道
- ・梨・・・新潟
- ・りんご・・・長野、山形
- ・柿・・・和歌山
- ・巨峰・・・長野
- ・米・・・山形　新米になりました