

# 11月 給食だより

令和4年10月28日  
台東区立黒門小学校  
校長 石田 隆

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1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。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

## 和食の日 11月24日は「いい日本食の日」

今年も台東区の姉妹都市である宮城県大崎市から新米をいただけることになりました。大崎で大切に育てられた、「ささ結（むすび）」という品種のお米です。日本人の主食の「米」という漢字を分解すると「八十八」になります。「田おこし→種まき→苗づくり→田植え→草取り→稲かり→脱穀」など八十八の手間をかけて作られたからだと言われています。春から秋にかけての半年間、農家のみなさんが丹精込めて作ったお米です。11月24日の給食で使わせていただくので、感謝の気持ちで味わっていただきましょう。



### 11月の給食目標「感謝して食べよう」

いのち 命への感謝  
「いただきます」



ひと 人への感謝  
「ごちそうさま」



## 11月の行事食・地域の料理

10日（木）秋田県の郷土料理『はたはたの素揚げ』『きりたんぼ汁』

「はたはた」は、日本海側の地域でよく食べられている魚で、秋田県の「県の魚」です。

「きりたんぼ」は秋田県の郷土料理で、ごはんをすりつぶして、串にちくわのようにつけて焼いたものです。鍋や汁物に入れたり、甘みそをつけて焼いたりして食べられています。

18日（金）韓国の料理『たまごクッパ』『タッカンジョン』『もやしのナムル』

24日（木）和食の日・大崎市の新米

大崎市から贈呈していただく「ささ結（むすび）」で、和食給食にします。

29日（火）鹿児島県の郷土料理『鶏飯（けいはん）』『さつまあげ』

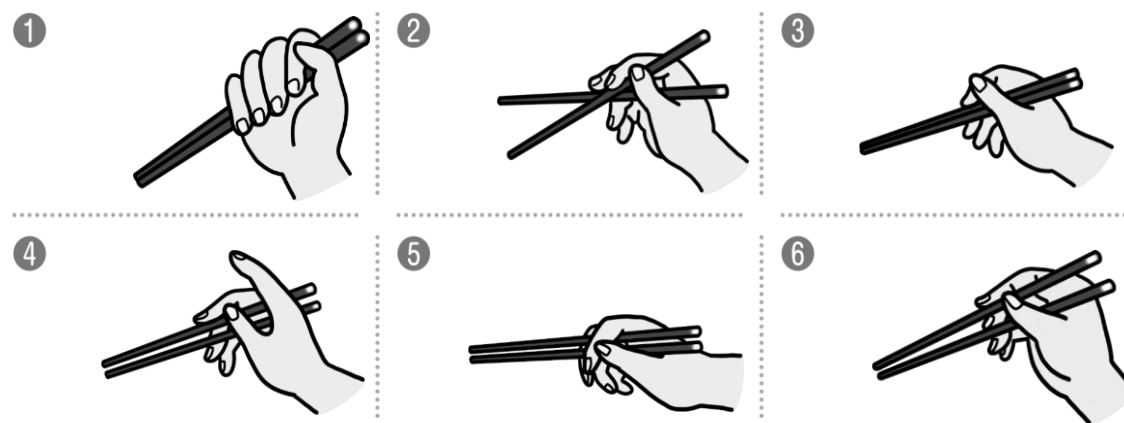
「鶏飯（けいはん）」は、鹿児島県奄美地方の郷土料理です。だし茶漬けに近い料理で、鶏肉・しいたけ・たまごなどの具をご飯の上へのせ、とりがらでとったスープをかけて食べます。

「さつまあげ」は、魚のすり身を成形し油で揚げた料理です。中国から沖縄に伝わり、その後、薩摩の国、現在の鹿児島県に伝わりました。給食室で手作ります。お楽しみに。

## おはしを上手に使えるようになろう！

あなたのおはしの持ち方はどれですか？下の絵の中であてはまるものに○をつけましょう。おうちの人や先生にも見てもらいましょう。

### あなたはどの持ち方？



正しいのは⑥です。はし先が鳥のくちばしのようになり、小さなものもつかむことができます。おわんについてご飯粒をつまんで口に運べるので、食べた後のご飯茶碗はとてもきれいです。あとかたづけも楽になり、洗う水も節約できます。