

# 11月 給食だより

令和5年10月31日  
台東区立黒門小学校  
校長 石田 隆

秋が深まってきました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調整をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。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。



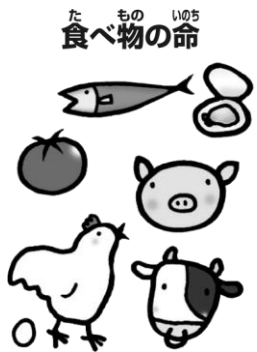
感謝の気持ちをもって  
食べましょう!



みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？  
みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また、食べるとは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れずにしましょう。



ありがとう



## 11月の行事食・地域の料理

7日(火) 旬のりんごを使ったデザート『焼きりんご』

8日(水) いい歯の日『かむかむサラダ』

10日(金) 山形県の郷土料理『いも煮』

山形県では、秋になると河原で『いも煮』を作って食べる風習があります。

今回出すのは、山形県庄内地方のみそ味の『いも煮』です。

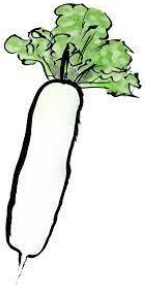
17日(金) 地産地消 東京都産の大蔵大根を使った『ふろふき大根』

24日(金) 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。

27日(月) 秋田県の郷土料理『きりたんぼ汁』

「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。



## 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。大崎市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→苗つくり→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」

