

11月 給食だより

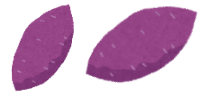


令和6年度 11月

都立久我山青光学園

木々の葉がだんだんと色付き、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になってきます。バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠を心掛けることで、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。11月23日は、「勤労感謝の日」です。自然の恵みや勤労の尊さについて思いを巡らせ、感謝の気持ちをもって食事ができると良いですね。

11月の献立より



・読書の秋！食欲の秋！！ブックメニューが登場します。

21日のスイートポテトは「もりくん おいもカー」「わかったさんのスイートポテト」など様々な本に載っている料理です。本に親しみをもち、デザートはおいしく食べてください。

・22日（金）「和食」の日メニュー

ごはん・鯖のもみじ焼き・青のりポテト・かんぴょう卵とし汁・柿・牛乳

平成25年12月に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。それを受けて、「¹い²い³日⁴本⁴食」の語呂合わせから、11月24日は「和食」の日と定められています。当日は給食がありませんので、22日に和食の日メニューを作ります。

鰹節からとる出汁、旬の野菜や果物、今年収穫されたばかりの新米など、ぜひ食材の味や香りを感じながら食べてみてください。



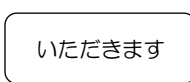
感謝を込めて食事のあいさつをしましょう

～命への感謝「いただきます」～

「いただく」は、漢字で「頂く」「戴く」とも書き、もともとは大切なものを受け取る時に感謝の気持ちを込めて頭の上に上げる仕草のことでした。この挨拶は、私たちの食べ物となった動物や植物の命をいただくことへの感謝の気持ちも表しています。

～人への感謝「ごちそうさま」～

「ごちそう」は、漢字で「御馳走」と書きます。食事を作るために、方々を駆け回って材料を集めてくれた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉です。食事作りに関わる人の思いや苦労、そして努力に感謝する気持ちを表しています。



ごちそうさま

10月の給食を紹介します！



あじのつくね焼きには、豆腐を加えてふわっと仕上げました。あじの臭みを消すために、しょうがや長ねぎ、しその葉も加えました。



給食試食会のメニューです。御参加くださった皆様、ありがとうございました。

