

# きゅうしょくだよい



朝晩はだいぶ冷え込むようになりました。11月は昔の呼び方で「霜月（しもつき）」と言います。霜が降りて寒くなる月という意味です。寒になると風邪やインフルエンザが流行します。1日3食しっかり食事をして体力をつけ、免疫力を高めて病気を予防しましょう。

## 11月の給食もくひょう

### 感謝の心で食事をしよう

11月23日は勤労感謝の日です。みんなで生産の喜びを祝い感謝する日です。今、私たちは食糧に恵まれていますが、世界を見るとそうではない人が数多くいます。一つ一つの食べ物ができるまでにはたくさんの人の手がかかっています。食べ物を大切にし、1日3食、感謝して食べましょう。



### ななしようランチくん

#### 18日(金) 豚骨しょうゆラーメン 30日(水) ジャージャー麺

9月の「ななしようランチくんクイズ」で1位になった、3年1組と6年1組からのリクエストです。9月は麺料理のリクエストです。

6年1組からのリクエスト「豚骨しょうゆラーメン」は豚骨にさば厚削り節を加えてじっくりスープをとりました。3年1組からのリクエスト「ジャージャー麺」は、蒸し中華麺にピリ辛の味噌だれをかけて食べる料理です。どちらもとても人気のあるメニューなので楽しみにしていてください。

### 11月の小平野菜

今が旬！新鮮な小平産の野菜を食べて、風邪などの感染症を予防しましょう。

旬の野菜はビタミン類などの栄養素を多く含みます。

さつまいも・ねぎ・ごぼう・ブロッコリー・カリフラワー・ロマネスク・だいこん・キャベツ

・小松菜・ほうれん草・にんじん・かぶ・白菜・白菜キムチ

今月のさつまいもは、川里さんの畑から届けてもらいます。

さつまいもの旬は秋です。甘くて美味しいさつまいもを味わって食べてください。



## 11月のこんだて

### 7日(月) アップルトースト

紅玉りんごを使います。紅玉りんごは、酸味のあるりんごで、お菓子作りなどにぴったりのりんごです。小ぶりなりんごで皮は赤いです。

### 21日(木) 吹き寄せごはん

風に吹き寄せられた落ち葉を思わせるように、秋の味覚を盛り合わせた混ぜごはんです。栗やしめじなどが入っています。人参はもみじといちょうの形に型抜きし、混ぜごはんの上に散らします。

### 24日(木) 五穀おこわ「和食の日」

23日（水）は勤労感謝の日です。働くことを喜び感謝する日です。秋の実りに感謝し、五穀豊穣を祈る日でもあります。五穀（七分つき米・もち米・麦・あわ・きび）入りのごはんを作ります。また、11月24日（水）は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。小平産の秋野菜をたっぷり使い、だしのうま味が効いたみそ汁を作るので味わって食べてください。



### 委員会活動

#### リザーブ給食決め

毎学期末に行うリザーブ給食のメニューを決めています。種類は何にするのか、その中からいくつ選ぶのか等、毎回全員で話し合いながら決めています。2学期のリザーブ給食は12月に行います。何に決まるか楽しみにしていてください。

#### オリジナルメニューの作成

今年度から新しく始まった活動です。クラスごとに相談して給食に取り入れられるような料理を考えます。ただ好きな料理にするのではなく、クラスごとに料理のテーマを決めます。

「私たちのクラスは野菜や魚が苦手な人が多いので、『野菜や魚をおいしく食べよう！』というテーマにします」など、続々と素敵なテーマが決まりました。

