



きゅうしよく 給食だより

江戸川区立平井小学校
校長 渡邊 法子
栄養士 宗 美恵子

11月24日は「和食の日」です！

和食は2013年に、ユネスコ無形
文化遺産へ登録されました。

和食は、「豊かな自然を生かした多様な食材」「一汁三菜を基本とした栄養バランス」「季節」「年中行事」など4つの特徴があります。給食では、旬の食材や行事食、地域の郷土料理などを献立に取り入れ、大切な日本の食文化を伝えています。



11月19日の給食は「だしで味わう和食献立」として、和食の大切さを伝えます。

また、11月23日は勤労感謝の日です。給食に関わらず食事が出来上がるまでにはたくさんの人々が関わっていること、感謝の気持ちをもって「いただきます」ができるようご家庭でもお話いただけたらと思います。



11月18日『小松菜一斉給食』の実施について



今年度も、【JA東京グループ食農教育応援事業】の一環として、東京スマイル農業協同組合から学校給食用に小松菜が無償で提供されることとなりました。この事業は江戸川区・足立区・葛飾区三区合同の事業で、三区の全小中学校に小松菜が一斉提供されます。地場産物の小松菜を味わうことで、子供たちが農業へ関心を持ち、食の安全や農業の役割の重要性について理解を深めることを目的としています。今年是小松川地区の小中学校共通の献立で、【手作り小松菜フォカッチャ・チキンパプリカ・グリーンサラダ】に小松菜を使用する予定です。

レシピ紹介【韓国風ハンバーグ】 キムチとにらが入ったスタミナハンバーグです！



【材料】 1人分	
豚ひき肉	40g
ごま油	0.5g
にら	4g
生しいたけ	3g
はくさいキムチ	10g
赤みそ	2.5g
マヨネーズ	4g
生パン粉	2g
水	小1
さとう	小1
しょうゆ	小1/2
水溶きでんぷん	適量
白ごま	お好みで

- 【作り方】
- ① にら、しいたけ、キムチはごま油で炒めて冷ましておく。
 - ② 豚ひき肉と①、赤みそからパン粉までを加えてよく捏ねる。
 - ③ 成形し、フライパンやオーブン等で焼く。
 - ④ 水からしょうゆまでを加熱し、水溶きでんぷんでとろみをつけ③にかける。お好みでごまを振って仕上げる。

11月の給食から～



11月の給食では学習発表会に向けて、各学年のテーマに合わせた献立を紹介します！内容は、献立表をご覧ください。

