



11月給食だより

令和6年 11月号
江戸川区立春江小学校
学校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

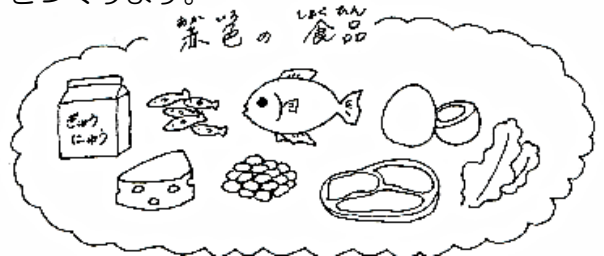
ひく はや あき ぶか かん きょう あさ ゆう ひ こ きび
日暮れが早くなり、秋の深まりを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。インフルエンザやノロウイルスも流行する時期です。こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。

《 今月の栄養目標 》



ち にく あか しょくひん た
血や肉になる赤の食品を食べましょう

あかい ろ しょくひん からだ しょくひん ち にく ほね
赤色の食品は体をつくる食品です。血や肉、骨をつくりま



給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感がえられる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる

11月8日(金) みんなの給食SDGs

11月22日(金) 和食の日

SDGsとは、地球上のさまざまな問題を解決するための17の目標のことで、その目標の中には、残菜を減らし地球環境を守ることや、誰もが安心して食べられる食料を用意することなど、学校給食でも出来ることがあります。11月8日の給食では、大根や人参の皮を使った炒め物や、皮付きりんごを用意し、食材の無駄を減らす取り組みをします。

また、11月24日は和食の日です。和食から日本の食文化や健康的な食生活を知ることは、SDGsの目標達成にもつながります。

11月12日(火) 世界の料理・ドイツ

《ヒューナーフリカッセ》

ドイツの家庭などで親しまれている、鶏肉を使ったクリーム煮です。ご飯にかけたり、添えたりして食べるのが一般的です。

《ブラートカルフエルン》

一口サイズのじゃがいもを、油を使ってじっくり焼いたシンプルな料理です。じゃがいもの生産量が多いドイツで親しまれています。

《アイントプフ》

ソーセージと野菜を煮込んだ鍋料理です。「アイントプフ」はドイツ語で「鍋に投げ込んだ」という意味です。

11月18日(月) 小松菜一斉給食

小松菜は江戸川区の特産品です。江戸時代の将軍が、江戸川区の小松川の名前をとって「小松菜」と名付けたといわれています。

この日は、江戸川区の小・中学校に無償で小松菜が届けられます。地域で作られたものをその地域で消費する「地産地消」を促すために、小松菜を使った瑞江地区共通献立を用意します。

《献立》

- ・小松菜ガーリックライス
- ・小松菜入りポテトオムレツ
- ・とりささみと根菜のサラダ
- ・小松菜とマカロニのスープ



11月28日(木) 宮城県の郷土料理

《油麩丼》

油麩は、グルテン(小麦粉と水を練って洗い流した際に出来るもの)に小麦粉を加え、棒状にして油で揚げたものです。油麩丼は、宮城県の旅館の女将が考案した料理で、全国的にも知られています。

《臭汁》

宮城県は、日本の中でも大豆の生産量が多い地域です。その大豆をすりつぶし、野菜などの臭とともに煮込んだ、みそ仕立ての汁物です。

「いただきます」「ごちそうさま」

こ かんしゃ きも
に込める 感謝の気持ち



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来るまでに関わったひとびとへの感謝の気持ちが込められています。

