

給食だより



江戸川区立葛西中学校
11月号

秋の深まりを感じる季節になりました。11月23日は、勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物を作ってくださる農家の人や運搬する人、販売する人、皆さんの食事を作ってくださる人などの食にかかわる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。

感謝を込めて食事の挨拶をしましょう

食事の挨拶、「いただきます」「ごちそう様」をきちんとしていますか？「いただきます」という言葉には、私たちが生きていくために、動物や植物の命をいただいていることから、命をいただきありがとうございます。という意味が込められています。また、「ごちそう様」には、食事を作るために食材を育てたり、料理をしたりして、駆け回っていただき、ありがとうございました。という意味が込められています。

食事の挨拶は、心を込めてするようにしましょう



11月24日は、「和食の日」

伝統的な和食の形は、主食であるご飯と味噌汁などの汁物におかずの3種類を組み合わせたものをいい、これを「一汁三菜」と呼びます。和食は、世界的に見ても健康的な食事として注目されています。和食のよさはどんなところにあるのか、もう一度、自分たちでも考えてみましょう。



エネルギー
252kcal
炭水化物
55.6g
脂質
0.5g (ご飯 約150g)

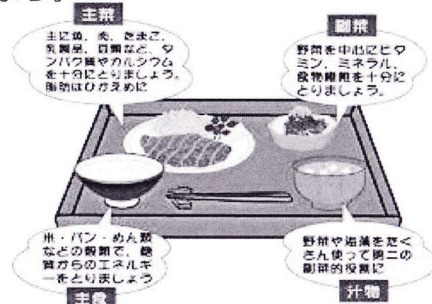
ご飯には、エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれています。

また、パンなど他の主食になるものに比べて、脂質が低く、良質なたんぱく質が含まれています。

食パン1枚(6枚切り)



エネルギー 158kcal たんぱく質 5.6g
炭水化物 28.0g 脂質 0.5g



今月の給食目標

感謝の気持ちを持って食事をしよう！



11月22日は、「小松菜一斉給食」

美味しく食べよう地場産物「小松菜」

11月22日は小松菜給食です。JA東京スマイルから地元が誇る特産野菜・小松菜をさらに皆さんに知ってもらいたい、食べてもらいたいとの想いから、江戸川・足立・葛飾の全ての小中学校に地元産の小松菜が届きます。葛西中学校には21,3kgもの新鮮な小松菜が届く予定です。当日は、「小松菜きのこうどん」「小松菜饅頭」を作ります。楽しみにしててください♪



もっと知ろう小松菜 小松菜ってどんな野菜？



その1 不足しがちなカルシウム・鉄分がとっても豊富！！
ビタミンCやカロテンも含まれていて緑黄色野菜の代表です。

その2 アクが少なく調理がしやすい。
下茹でなしで炒めてもおいしく、和風、洋風、中華風どんな料理にも合うので彩りとして使えます。

その3 今ではハウスなどで1年中食べることができます。
ただ元々は「冬菜」と呼ばれていて冬場の霜が降りてから甘味が増して美味しいといわれています。

そして何よりも皆さんの暮らす江戸川区が発祥の地で鎌倉時代的小松川地区で生産されていたそうです。そして今でも江戸川産の小松菜は品質・収穫量ともに全国でもトップクラスです。これからも地元で採れる新鮮な小松菜を美味しくいただきます。