



給食だより

令和5年 10月 27日
北区立王子小学校
校長 原田 英孝
栄養士 加藤 梨奈

朝夕の気温がいちだんと低くなってきました。店先には、収穫されたばかりの秋の味覚が勢ぞろいしています。給食でも、秋の味覚がぞくぞくと登場しています。様々な食べものを味わい、秋を楽しんでほしいと思います。

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関するいろいろなことについて、ご家族で考えるきっかけにしてみたいかがでしょうか。

11月の給食目標：感謝して食べよう

「食べる」ということは、食材そのものの「命」をいただくことです。その命を育てたり、収穫してくれる農家や漁師の方、食材を運んでくれる運送関係の方、食材を売ってくれる市場やお店の方、そしてその食材でメニューを考えて調理してくれるおうちの方、栄養士さん、調理員さん・・・たくさんの方々のおかげで、おいしい料理を口にすることができます。

私たちが様々な食材や料理を食べることができるのは、「食」が多くの人々の活動によって支えられているからです。多くの人たちにお世話になっていることを忘れず、感謝の気持ちをもってほしいです。

さて、感謝の表し方はたくさんあります。

- ① 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をすること
- ② 好き嫌いをしないこと
- ③ できるだけ残さず食べる
- ④ 食器をていねいに扱うこと

ほかにも色々ありますよ。みなさん、できていますか。できていない項目がある人は、実践してみましょう。

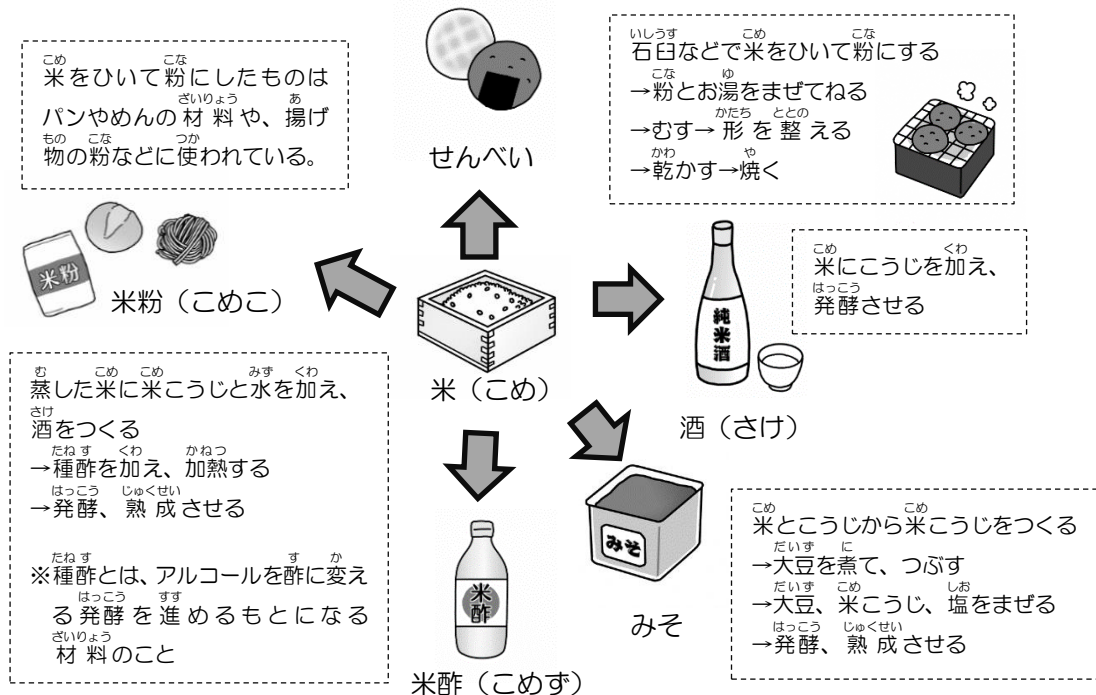
ありがとう！



お米の大変身



新米がおいしい季節となりました。今年は例年以上に暑く、一部地域では雨不足も影響し、稲が枯れたりお米の収穫時期が早まったりしました。苦労して育ててくれた農家の方々に感謝の気持ちをもって、新米をいただきます。そんなお米は、実はいろいろな食品に変わって、私たちの食生活を豊かにしてくれています。どんな食品に変身しているか、見てみましょう！



給食レシピ

〜ぐりとぐらのカステラ〜

＜材料＞ ※4個分	
小麦粉	80g
ベーキングパウダー	4g
たまご	40g
グラニュー糖	40g
はちみつ	10g
牛乳	64g
無塩バター	4g
マフィンカップ	4個

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②卵を割りほぐし、グラニュー糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ③②にはちみつと牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④③に溶かしバターを加えて混ぜる。
- ⑤④に①を加えて混ぜる。
- ⑥カップに流してオーブンで焼く。
(170℃で20分 ※ご家庭のオーブンによるので調整してください。)