

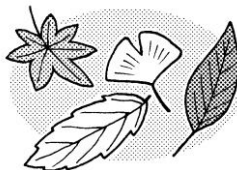


# 給食だより 11月

令和4年10月31日  
荒川区立第九中学校  
学校長 宮崎 剛  
栄養士 鈴木 ひかり

だんだんと朝晩の寒さも強まり、寒さが身に染みる季節になりました。

さて、11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。私たちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、たくさんの人たちのおかげです。給食を残さず、おいしく食べて、感謝の気持ちをあらわしましょう。



## 〇心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう！

### いただきます

肉や魚、野菜、果物、米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。



### ごちそうさまです

食材を育てた人、食材を運んでくれた人、調理してくれた人などへの感謝の意味があります。

ほかにも感謝の表し方としては、「残さず食べること」や「綺麗に片づける」等様々な方法で示すことができます。普段から少し意識してみましよう。

## 〇地産地消の取組み

地域で生産されたものを地域で消費することを地産地消といいます。地産地消には主に4つの利点があります。地域の生産者が心を込めて作った食材を味わっていただきましよう。

### ①新鮮

輸送する時間が短いので新鮮な食材が手に入ります。



### ②安心安全

身近で作られているので生産者がわかり、安心して食べられます。



### ③自給率アップ

地産地消は、食料自給率の向上につながります。



### ④環境にやさしい

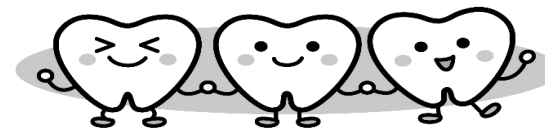
輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しいです。



九中では毎月、小松菜を取り入れています。また、11月は大蔵大根やサツマイモを取り入れる予定です。

## 〇11月8日はいい歯の日！

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、「食べ物がよくかめない…！！」ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましよう。

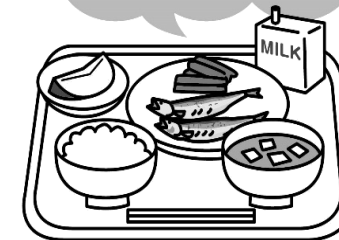


## 〇カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる

### 多く含む食品



カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！



## 〇今月の人気メニューのレシピ

今月は10月に登場した人気メニューのレシピをお伝えします。さつまいもとりんごが美味しい季節です。ぜひご家庭で作ってみてください。

### 〇さつまいもとりんごのマフィン〇

【材料 10人分】

りんご…1/2個

上白糖…小さじ2

さつまいも…小1本

小麦粉…350g

ベーキングパウダー…15g

卵…3個

牛乳…120ml

砂糖…120g

有塩バター…100g

マフィンカップ…家にあるものでOK！

【作り方】

- ① さつまいもとりんごは好きな大きさに切る。(給食では1センチの角切り)
- ② りんごは砂糖をまぶしておく。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ④ 卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に③を少しずつかけながら混ぜ合わせ、バターも加える。
- ⑥ さつまいもとりんごも加える。
- ⑦ 200℃のオーブンで約20分焼いて表面に軽く焼き色をつける。

