

# 11月給食だより

令和5年10月27日

東京都立花畑学園

校長 堀江浩子

栄養士 鈴木淳子

木々が色づいてすっかり秋が深まり、朝晩が寒く感じる日も多くなってきましたね。しっかり栄養をとって、風邪などに負けない元気な体を作っていきます。

今月は勤労感謝の日もあります。自然の恵みや食に携わる人々に感謝しながらおいしくいただき、食欲の秋を楽しみましょう。

## 心を込めて食事のあいさつをしましょう！

わたしたちは、魚や肉、米、野菜、果物などさまざまな命をいただいて生きています。すべての命に感謝の気持ちを込めて「いただきます」と言いましょう。そして、食べ残しなどで食べ物を粗末にしないように心がけましょう。

「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」とは、走り回るといふ意味があります。食事を作るために食材を育てたり、調理したり、かけ回っていただき、ありがとうございますという意味が込められた言葉です。食事の後に、心を込めて「ごちそうさま」と言いましょう。

ありがとうの気持ちを込めて…

いただきます



ごちそうさま

### 勤労感謝の日ってどんな日？

もともと、その年に収穫された農作物の恵みに感謝し、翌年も穀物が豊かに実ることを願う「新嘗祭」というものでした。現在は、「日々、働いている方々に国民みんなで感謝しましょう」という日となっています。



### 給食のレシピ紹介

これからの季節、関東近郊での収穫の時期を迎えるブロッコリーを使ったサラダを御紹介します。茹でてマヨネーズもおいしいですが、ちょっと和風の味付けで食べてみてはいかがでしょうか。給食で人気のメニューです。御家庭でもどうぞお試しください。

<ブロッコリーのツナソースサラダ>

材料 (4~5人分)

- ブロッコリー 1株
- ツナ缶 40g
- しょうゆ おさじ1
- 酢 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- サラダ油 小さじ1



#### 作り方

ブロッコリーは小房に分けて茹でます。芯も皮を剥けばおいしいので、乱切りにして茹でます。ツナ缶は、汁を切らずにそのまま使います。調味料とあわせて、ツナソースを作ります。茹でたブロッコリーとあえて出来上がりです。

### 保護者試食会を実施します

10月中旬に試食会のお知らせ、申し込みを行いました。たくさんの保護者からの申し込みをいただきました。試食会のメニューは、今月の献立表を見てチェックされている方もいらっしゃるかと思います。調理員さんも頑張っておいしく調理してくれます。楽しみにしててください。

