

11月 給食だより

令和7年10月31日

目黒区立東根小学校
校長 高鍋 恭子
栄養士 茅島 綾子

木々の葉の色づきに、秋の深まりを感じます。昼と夜の寒暖差も大きくなる季節、引き続き体調管理に充分配慮して、食欲の秋、運動の秋、読書の秋などを楽しみながら、実り多き季節になると良いですね。

11月23日は「勤労感謝の日」

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなどさまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝う祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭（にいなめさい）」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることはたくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



試食会を行いました

9月25日に給食試食会を行いました。当日は給食の衛生管理や、給食の様子をお話した後試食をしました。その時、保護者の方からいただきました質問にお答えします。

Q：牛乳パックはどのように処理するのですか？

A：リサイクル業者さんに回収してもらい、トイレットペーパーなどに再利用されます。

Q：当日の卵焼きのレシピが知りたいです。

A：【高野豆腐の卵とじ】(4人分)

油	2g	たまご	200g
にんじん	32g	かつおだし汁	32g
鶏ひき肉	32g		
凍り豆腐	14g		
砂糖	6g		
しょうゆ	8g		
塩	1.2g		
酒	1g		

* 給食は一人分量から作るため、ご家庭の量はお好みで調整してください。

<作り方>

- ①油でみじん切りにしたにんじんを炒め、ひき肉、戻した凍り豆腐(細切り)を炒める。
- ②調味料を加え、味を煮含ませる。
- ③粗熱をとったかつおだし汁を、溶き卵に加えて、混ぜ合わせる。
- ④具材と卵液を混ぜ合わせて、フライパンなどで焼く。

ご参加ありがとうございました。

11月の給食目標は「感謝して食べよう」です。

- ◇ 「いただきます。」「ごちそうさまでした。」のあいさつを、心をこめてしましょう。
- ◇ 感謝の気持ちをもって、残さず食べましょう。