

# 給食だより

11月号 2022.10.31

中野区立中野東中学校  
校長 久保田 啓介  
栄養教諭 二重作 友美

## 11月の給食目標

感謝の気持ちをもって食事をしよう

### 感謝の気持ちの表し方

①心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」

→食事ができるまでにはたくさんの方が関わっています。調理員さんはもちろん、生産者の方、運送業の方、小売業の方などたくさんの方が関わっています。関わった人を頭に浮かべて、感謝の気持ちをもってあいさつをしましょう。

②食べ物を大切に

→言葉以外にも感謝の気持ちを表す方法があります。それは食べ物を大切にすることです。動物や植物の命をいただいて私たちは生きています。苦手だからという理由で残してばかりでは、動物や植物の命が無駄になってしまいます。人間は自然の中で生かされているという意識をもちましょう。

③片づけをきれいに

→きれいな片づけは調理員さんへの「ごちそうさま」の合図です。ご飯一粒まできれいに食べた食器を見ると、「おいしく食べてくれた。」と感じます。もし残してしまう場合は、食べ残しを食器に残さず、ボールや食缶に戻しましょう。

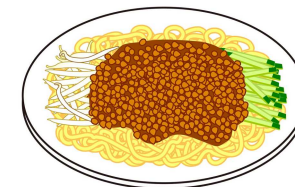
※11月食育動画では調理員さんの午前の仕事、午後の仕事、保健給食委員3



年生が構成・撮影・編集した「二重作先生質問コーナー」をアップします。

### 世界の料理を知ろう

豊かな国際感覚を育むため、中野東中では世界の料理を献立に取り入れています。11月は台湾料理です。台湾料理は中国料理の一つですが、日本の統治下にあった時代があるため、日本人好みの料理と言えます。



台湾は麺料理が多数あります。ガンミンエンは漢字で書くと乾麺です。汁なし混ぜそばです。肉みそと野菜を中華麺にからめて食べます。台湾では点心料理もたくさん食べられています。給食ではシューマイを作ります。タピオカドリンクは台湾発祥です。現在では、日本のお店でもいろいろな味のタピオカドリンクが売られています。この日は飲用牛乳なしとし、ホットタピオカミルクティーを出します。

**給食アンケートより** 9月30日(金)フランス料理の感想を紹介します。

ラトゥイユは6月に献立に入れた時に、とても人気だったので、9月はできあがり量を1.2倍にして提供しました。

・今日は楽しみにしていた給食メニューでラトゥイユはおかわりしてしまうくらい美味しかったです。あと風味と味が私にピッタリでした。あと、キッシュも素朴でめっちゃ美味しかったです！いつもおいしい給食ありがとうございます。毎日給食があるから勉強がんばれます！！  
・キッシュやラトゥイユが美味しかったです。 ・全部おいしかったんで全部出してください。  
・今日の給食もとてもおいしかったです。特にキッシュが好きです。それぞれの素材やチーズの味が調和していて、とても美味しいからです。 ・給食のラトゥイユめっちゃ好きです！（特になす）美味しかったです。

### 東京産の食材を給食で食べよう

11月の東京産の地場産物

小松菜、長ねぎ、キャベツ、しょうが、チンゲンサイ、水菜、ブロッコリー、里芋、ほうれん草、白菜、にんじん、かぶ

※地場産物に感謝して大切に食べましょう！

※天候等の諸事情により、変更になることもあります。

