



Aコース：東愛宕中・諏訪中・聖ヶ丘中
Bコース：多摩中・多摩永山中



子どもの心を育む「^{きょうじよく}供食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？“忙しくてなかなか家族がそろわない”というご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。「供食」は食事と一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、“食行動を共有すること”とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



給食でアジア旅行

オリンピックがいよいよ近づいてきました。今月はアジア5か国の、その国でよく食べられている料理を出します。食べ慣れない料理もあるかもしれませんが、チャレンジしてみてください。給食でアジアの料理を味わってみましょう！



～ベトナム～ **スーフフォー・春巻** Aコース 22日
Bコース 21日

ベトナムは、お米をよく食べる国です。お米で作った麺（フォー・フーティウ）や米粉の皮でエビやひき肉、香草などを巻いた春巻をよく食べます。給食ではフォーが入ったスープと、今回は小麦粉の皮で作った春巻を出します。



～韓国～ **ヤンニョムチキン** Aコース 5日
Bコース 6日

ヤンニョムチキンは、鶏肉の唐揚げに韓国の唐辛子味噌で作った甘辛いソースをからめた料理です。辛いものが大好きな韓国の人々は、唐辛子で辛さを調節し、激辛ヤンニョムチキンを食べるそうです。給食ではケチャップで食べやすい味付けにアレンジしています。



～インド～ **ナン・キーマカレー** Aコース 29日
Bコース 20日

カレーが大好きなインドの人々は、具材を変えて毎日カレーを食べるそうです。日本ではめずらしい羊の肉や、ほうれん草、マグロなどのカレーもあります。今日はひき肉を使ったキーマカレーを出します。ナンに付けて食べましょう。



～中国～ **酢豚** Aコース 30日
Bコース 14日

「酢豚」は日本で名づけられた料理名で、中国では「咕咾肉」と言い、長い年月を経た肉料理という意味の言葉です。中国料理の歴史の中で、いつ登場したかわからないくらい古くからある料理として、この名前が付けられました。



～タイ～ **ガパオライス** Aコース 13日
Bコース 16日

タイは一年中暑い国なので、食欲を出す辛い料理が人気です。本場のガパオライスは、ガパオと呼ばれるスパイシーな香草と唐辛子で作る辛い料理です。給食のガパオライスは、辛くないスイートバジルを使って食べやすくしています。

●行事食●



11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。

和食は世界に誇るべき日本の食文化です。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。和食の日献立には、和食によく使われている7つの食べ物を使いました。確認しながら食べてみてください。



給食費の納入について

給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。今月は28日（水）に引き落としますので、不足のないようご入金をお願いします。

問い合わせ先

学校支援課 保健・給食係

TEL 042-338-6879（直通）