

11月給食だより



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

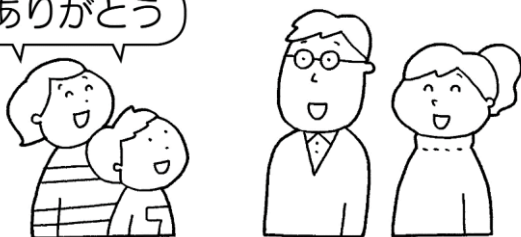
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがとうという意味です。

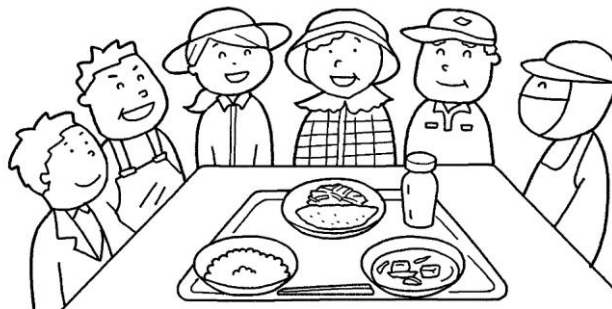
勤労感謝の日に
思いを伝えよう

ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

給食はいろいろな人に
支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

新米の季節になりました



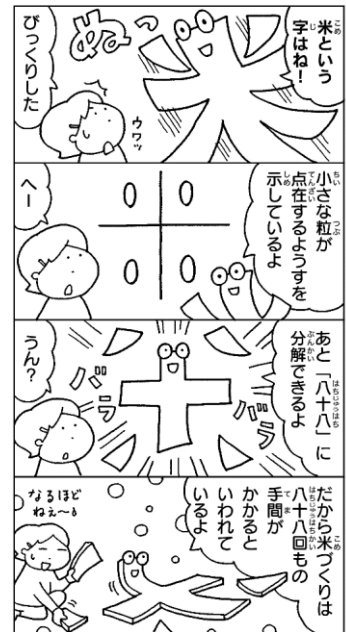
立川市では、姉妹都市の
長野県大町市 でとれた
こしひかり100%を使っています。
11月ごろから新米になります。
お米のおいしさを味わって食べましょう。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りがでるアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんのお手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

第五小学校で使用した給食用食材の産地

令和2年10月使用分の主な給食用食材の産地について、下記のとおりご報告します。
なお、ご質問等ございましたら、事務室を通じて栄養士までお問い合わせください。

| 食材 | 主な産地 |
|------|-------|
| 米 | 長野 |
| パン | 石川 |
| 飲用牛乳 | 栃木 |
| 豆腐 | 山形 |
| 鶏肉 | 宮崎/山梨 |
| 豚肉 | 埼玉/青森 |
| 鶏卵 | 福島 |
| さば | ノルウェー |

| 食材 | 主な産地 |
|-------|--------|
| さけ | チリ |
| にぎす | 石川 |
| えび | インドネシア |
| じゃがいも | 北海道 |
| 里芋 | 千葉 |
| たまねぎ | 北海道 |
| にんじん | 北海道 |
| だいこん | 青森 |

| 食材 | 主な産地 |
|--------|------|
| かぶ | 青森 |
| ほうれんそう | 群馬 |
| もやし | 栃木 |
| ごぼう | 青森 |
| しめじ | 長野 |
| パセリ | 茨城 |
| りんご | 長野 |
| みかん | 愛媛 |

※パンは、主要な原材料である小麦粉の産地です。

※加工品は、主要な原材料の産地です。

給食費引き落としのお知らせ(11月分)

11月分の給食費は、11月27日に引き落としになります。預金残高のご確認をお願いいたします。

低学年・・・248円×19回＝4712円 中学年・・・263円×19回＝4997円 高学年・・・277円×19回＝5263円

※上記金額に月額10円の口座振替手数料がかかりますので、手数料分も含めてのご確認をお願いいたします。