

# 11月 給食だより



「早ね早おき朝ごはん」

運動シンボルマーク

新米の季節がやってきました。子供たちにお米本来の味を楽しんでもらえるように、今月はあえて白ごはんを多く献立に取り入れています。

## ★8日 いい歯の日★

11月8日は118（いい歯）の日です。この日は意識してよく噛んでもらうために、「玄米わかめごはん」、「ししゃものからあげ」、「ごぼうサラダ」を用意して、かみかみ献立を実施します。

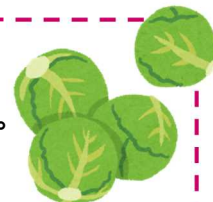
**いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう**。むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよく噛んで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

<p>よくかんで食べよう</p>	<p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p>	<p>甘い物はとり過ぎないようにしよう</p>	<p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p>	<p>食べた後は歯をみがこう</p>
------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------



## ★15日 練馬区一斉キャベツの日★

練馬区内で獲れたキャベツが区内の全小中学校に配布されます。今年度二回目の実施です。今回は、キャベツをたっぷり使ったミートローフを提供します。新鮮なキャベツの甘みを味わえる一品です。



給食では「**地産地消**」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する

地産地消のいいところ

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子供たちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

食べ物を大切にす  
る心が育つ

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる