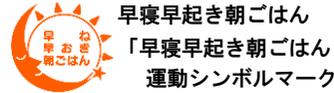


平成28年度

# 11月食育だより

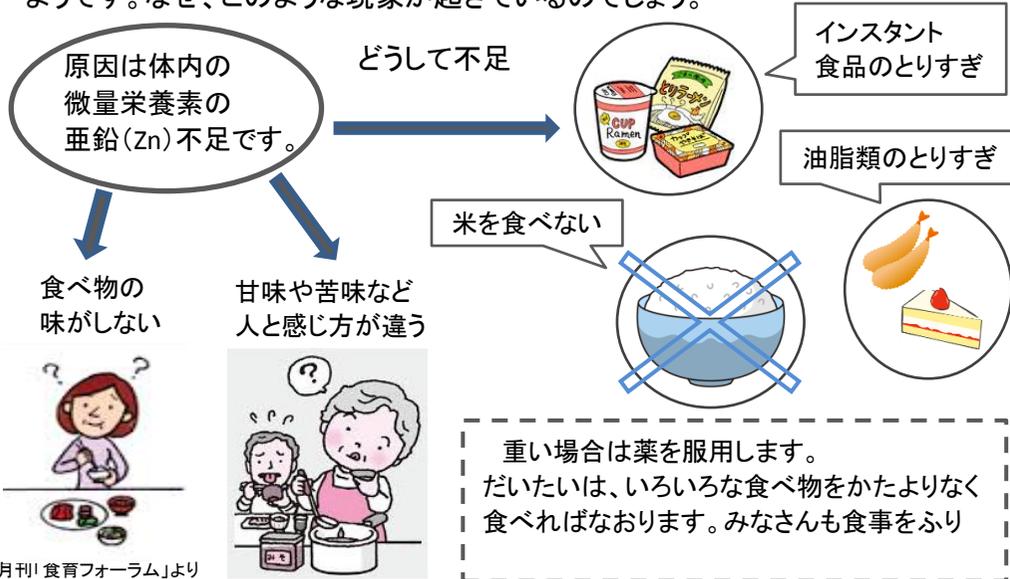
練馬区立 中村小学校



木の葉が色づき、秋の深まりを感じる今日このごろです。「秋の日はつるべ落とし」とはよくいったもので、日暮れが驚くほど早くなりました。朝晩、冷え込む日も多く、気温差も大きいので、かぜをひかないよう、衣服で温度調節をこまめにしたり、手洗い、うがいをまめに行い、栄養のバランスのとれた食事をとって、体力をつけましょう。

## 増えていますー味覚障害

おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。でも、本来の味がわからなくなる味覚障害になる人が増えています。とくに若い人に、その傾向が広がっているようです。なぜ、このような現象が起きているのでしょうか。



月刊「食育フォーラム」より

## 感謝

11月23日は勤労感謝の日です。「給食に感謝しましょう」



子ども達の健康づくりのために、頑張っています。

おいしく作ります。



給食にはいろいろな人が関わって作られています。自然の恵みや作ってくださった方々への感謝の気持ちを忘れずに、自分の健康を考えた食べ方をしましょう。また、地球上には、豊かな国と信じられないような貧しい飢餓の国々が共に存在しています。食べ物は限られています。食べ物を無駄にしないために、私たちひとりひとりができることを考えてみましょう。そして、給食以外にも、家で食べ残しやごみについて調べたり、家族で話しあったりしてみましょう。

### 11月の献立から



- 2日(水) 3日(木)は文化の日です。菊の花が美しく咲く季節です。食用の菊を使って菊花ごはんを作ります。
- 4日(金) 秋から冬になり寒さが増すと小松菜の甘みやうま味がアップします。そこで、小松菜・小麦粉・卵・砂糖・小豆を使って蒸しケーキを作ります。
- 11日(金)りんごのおいしい季節です。紅玉という品種のりんごで焼きりんごを作ります。
- 15日(火)七五三の日です。お祝いとみなさんの健康と成長を願って、鮭ずしを作ります。
- 16日(水)練馬区立の全小・中学校で一齐に練馬区内産のキャベツが給食に供給されます。中村小学校では、カレーポトフに練馬産キャベツを使います。
- 22日(火)23日(水)は勤労感謝の日です。米・麦・きび・あわ・小豆を一緒に炊いて五穀ご飯をつくります。五穀とは五種の穀物で昔から日本人が常に食べてきたエネルギー源です。そのような自然の恵みや作ってくださった方々への感謝を忘れずに