



平成30年10月31日  
練馬区立中村小学校



日暮れが早くなり、冬がすぐそこまできていることを感じる今日この頃です。11月の第3日曜日は「家族の日」その前後一週間は「家族の週間」です。「家族の日」「家族の週間」は、生命の大切さ、家族の役割等についての理解を深めるために、平成19年度、内閣府によって定められました。ぜひこの機会に、お子さんと一緒に食事の仕度をしたり、ご家族で食卓を囲んで、会話を楽しんでみてはいかがでしょうか。

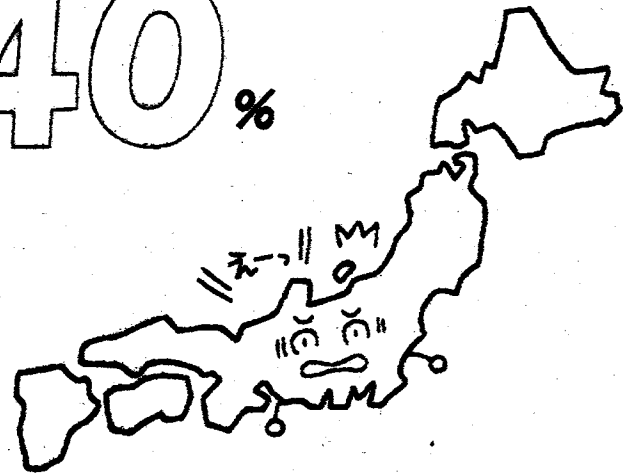
11月と12月に練馬産野菜の一斉使用日があります！

練馬野菜の一斉使用日には、練馬区でとれたキャベツと練馬大根が練馬区の全小中学校の給食に登場します。今年は、11月14日（水）に練馬産キャベツ、12月3日（月）に練馬大根一斉使用日になっています。練馬大根は、前日に行われる練馬大根引っこ抜き競技大会で収穫された大根を使用します。

- \*11月練馬キャベツの日にはキャベツをたくさん使ってホイコーローを出します。
- \*12月の練馬大根の日には、練馬スパゲティを出す予定です。

## 日本の自給率は

約40%



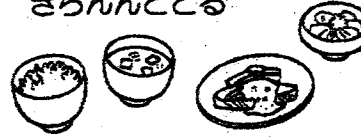
食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は約40%（カロリーベース）しかありません。輸入に頼っている食生活で、万が一輸入がストップするような事態が起こると、わたしたちの食生活は成り立たなくなってしまいます。ですから、地域でつくられているもの、国産のものを大切にしていける必要があるといえます。

※今月の給食費の引き落としは、11月16日（金）になります。残高のご確認をお願いします。

## かぜ予防 5つのポイント



1 栄養バランスのよい食事を3食  
きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生  
活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び、体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を  
心がける



5 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れず  
に行いましょう。



## 11月の給食から



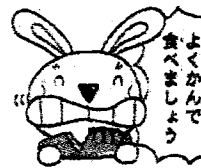
### 11月2日 開校記念日献立

11月1日の開校記念日をお祝いして、2日の日は様々な具が入った八宝おこわとをジョアを出します。開校記念日をみんなで祝いましょう。

### 11月8日 いい歯の日献立

11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べると、私たちの心と体の健康に良いことがたくさんあります。

- 脳の働きが良くなる
- 食べ物の味がよくわかり、味覚が発達する
- 肥満を防ぎ、生活習慣病を予防する
- 顔の表情が豊かに、肌もきれいになる
- 食べ物の消化がよくなる
- あごが丈夫になり、歯並びがよくなる
- 虫歯や歯周病を防ぐ



### 11月14日 練馬キャベツの日

この日は、練馬区で育ったキャベツが区内の全小中学校の給食に登場します。中村小学校では、キャベツをたくさん使ってホイコーローを出します。練馬区の農家の方々が愛情いっぱい育てて下さったキャベツです。

### 11月22日 和食の日

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」とされています。この日は白米と、だしの味を感じてもらうために沢煮腕を出すことにしました。

