

日に日に秋の深まりを感じ、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

11月の第3日曜日は「家族の日」です。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支度をしたり、ご家族で食卓を囲んで、会話を楽しんだりしてみたいはいかがでしょうか。

こんな食事になっていない？ 避けたい7つの「こ」食

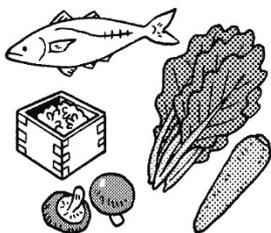
食事の役割は、空腹を満たすことだけではありません。こんな「こ」食になっていませんか？

孤食 一人だけで食べる 	個食 みんなで食事しても、違うものを食べる 	子食 子どもだけで食べる 	
固食 同じものばかり食べる 一昨日、昨日、今日 	濃食 濃い味つけのものばかり食べる とば、ぼぼ、ぼ 	粉食 パンやめん類など、粉からつくられたものばかり食べる 	小食 ダイエットのために、必要以上に食事を減らす 「

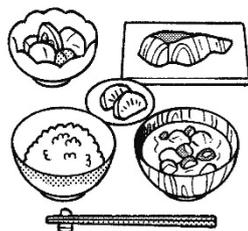
11月24日は 和食の日

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり



※今月の給食費の引き落としは、11月5日(木)になります。残高のご確認をお願いします。

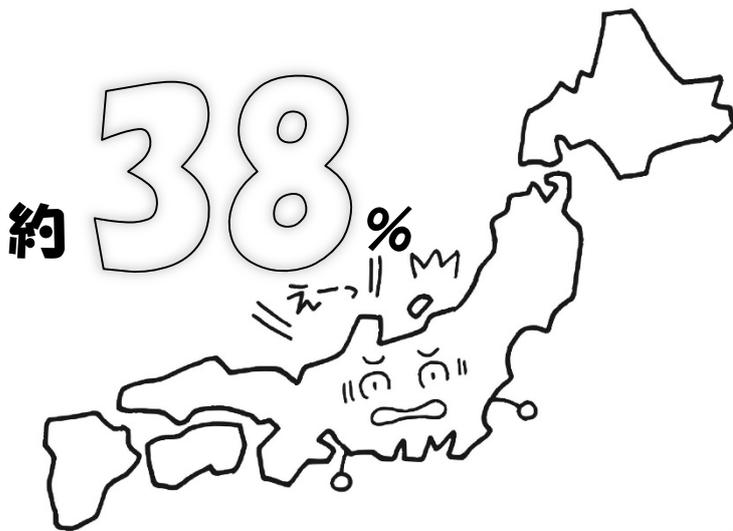
11月と12月に練馬産野菜の斉使用日があります！

練馬野菜の斉使用日には、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11日（水）に練馬産キャベツ、12月7日（月）に練馬大根斉使用日になっています。

*11月の練馬キャベツの日には練馬区栄養士会が考案した“キャベーク”を出します。キャベツが入ったおいしいケーキです。楽しみにしててください。

*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



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38%（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。

11月の給食から

11月2日（月）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、セレクトドリンクと鯛飯を出します。鯛は語呂合わせで祝いの意味を表す「目出タイ」に通じ、古くから縁起の良い魚とされています。開校記念日をみんなでお祝いしましょう。



*セレクトドリンク *鯛飯



【セレクトドリンク】

牛乳かコーヒー牛乳のどちらかを選び、当日は選んだドリンクを飲みます。どちらの飲み物を選んだか、覚えていてくださいね！

11月9日（月）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。

11月11日（水）練馬キャベツの日

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。感謝の気持ちをもって食べてもらえると嬉しいです。

*キャベーク

*きのこごはん
*チョコタフィー



11月24日（火）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すまし汁を出すことにしました。

*白米 *すまし汁