

木の葉が色づきはじめ、秋が深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。毎日の食事をしっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。私たちの食生活は、食べ物を育てる人、収穫する人、運搬する人、調理する人など、多くの人たちに支えられています。感謝の気持ちを持って毎日の食事ができるといいですね。

地産地消 ～地域の食べ物を食べよう～

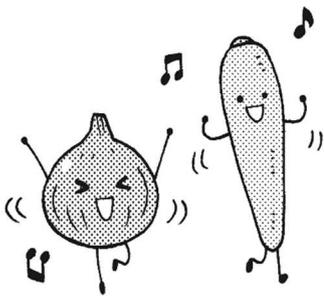
地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」と言います。畑が多い練馬区には、野菜や果物などの地場産物がたくさんあります。地域でとれる食べ物を、ぜひ探してみてくださいね。

地産地消

のよい
とります

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



11月9日(水)、練馬産キャベツを使った給食を実施します！

11月9日に、練馬産のキャベツを使った給食を区内の小中学校が一斉に実施します。

練馬区では、地域の自然や文化・産業等に関する理解を深めることや、生産に携わる人々への感謝の心を育むことなどをねらいとして、学校給食において地場産物を使用した一斉給食を取り入れています。

この日は、練馬産キャベツをたっぷり使ったポトフを作ります。新鮮なキャベツをおいしくいただきます。



よくかむと、体や脳によいことがいっぱい

11月8日は「いい歯の日」です。食事をおいしく食べるために、歯の健康はとても大切です。昔の人に比べて、現在の私たちの噛む力は低下してきていると言われています。よく噛んで食べると、いいことがたくさんあります。



「いい歯の日」にちなんで、給食では「あじのかみかみバーグ」を作ります。切り干し大根と高野豆腐を生地に加えて、歯ごたえのあるハンバーグに仕上げます。

11月の献立から



11月2日(火) 赤飯 花麩のすまし汁 紅白なます 開校記念日献立

11月1日は中村小学校の開校記念日です。赤飯と、花の形の麩を入れたすまし汁、人参と大根で作った紅白なますを作って、お祝いします。

11月28日(月) メープルトースト サーモンチャウダー 世界の料理：カナダ

カナダが世界一の生産量を誇るメープルシロップ。メープルシロップとバターを合わせてパンにぬり、香りのよいトーストにします。また、カナダはサーモンの生産量が多いことでも知られています。サーモンを入れた、クリーミーなチャウダーを作ります。



<11月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	だいこん	千葉県	梨	栃木県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県	こまつな	練馬区	みかん	愛媛県
にんじん	千葉県	さといも	埼玉県	キャベツ	練馬区	米	青森県
たまねぎ	北海道	さつまいも	茨城県	えのきたけ	長野県	鶏卵	栃木県
ごぼう	青森県	はくさい	茨城県	ピーマン	茨城県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
セロリ	長野県	きゅうり	群馬県	さやいんげん	千葉県	鶏肉	高知県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
もやし	栃木県	たけのこ	愛媛県	りんご	青森県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 茨城県 北海道

☆ 給食費納入のお願い ☆

11月の引き落とし日は、11月7日(月)です。残高のご確認をお願いいたします。