

11月 給食だより



平成26年10月31日

練馬区立中村西小学校

校長 福田 純子

栄養士 川島 夕子

日が暮れる時間もめっきり早くなり、肌寒い日が多くなってきました。木の葉が色づき、秋の深まりを感じさせます。これからの季節、朝起きるのがつらくなりますが、寒い時ほどゆとりをもって起き、温かい朝食を食べましょう。体温も高まり、からだも目覚めてくれます。これから寒さが増してきますが「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に冬をむかえましょう。

朝ごはんを英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」と言います。これはもともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入り眠っている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝起きたとき、体の中のエネルギーはじつは足りない状態です。もし朝ごはんを食べないで登校すれば、お昼の給食までなんと10時間以上も“断食状態”が続いてしまうのです。



朝ごはんは、エネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムを作るうえでもとても大切な食事です。休みのときこそ、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。

献立紹介

◎4日火曜日：紅白吉野汁

11月1日は中村西小学校開校記念日です。日にちが前後しますが紅白のはんぺんが入った紅白吉野汁を作ります。

◎14日金曜日：ウインナーロールパン

給食室で生地から手作りのウインナーロールパンを作ります。生地をウインナーに巻いてオーブンで焼き上げます。



11月19日は練馬産のキャベツが配られます！

毎月19日は「食育の日」です。11月の食育の日は、区立小中学校に練馬産のキャベツが配られます。これは、児童・生徒に対し練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解を深めてもらい、生産に携わる人々に対する感謝の心を育もうと、練馬区教育委員会が主催しています。練馬といえば、23区内で農地面積が最も広く、たくさんの野菜が作られています。中でもキャベツの生産量は都内一です。石神井公園にほど近い場所には、練馬の特産品なったことを記念して「甘藍(キャベツ)の碑」が建立されているほどです。19日は練馬産のキャベツをたっぷり使って、「回鍋肉丼」を作りたいと思います。地元の新鮮な野菜を味わいましょう。

12月分の給食費は11月27日(木)に引落されます。通帳をご確認ください。

〈ご注意〉学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。