



11月



家庭数配布

令和3年10月28日
中村西小学校
校長 瀧嶋 克己
栄養士 廣瀬 貴和

11月23日は「勤労感謝の日」。古くはお米の収穫を祝う日でした。しかし、日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率が約37%しかありません（※令和2年度のカロリーベース参照）。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表す割合です。

そこで学校給食では、身近な地場産物を食べる「地産地消」を推進し、和食を中心とした米飯給食により、身近にある食料を無理なく無駄なく使う工夫をするなど、食料自給率の向上への対策をしています。私達はこれからの食生活のためにも、日本の食における今の姿や、自分の住む地域の地場産物をきちんと知った上で、地域で作られているもの(国産品)を大切にしていける必要があります。

"五"に隠された和食の知恵

和食には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。

五色(彩り)



「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養バランスも整いやすくなります。

五法(調理法)



「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。

五適(おもてなし)



「五適」とは「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(盛りすぎない)」「適心(雰囲気)で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。



11月17日(水) 回鍋肉丼、牛乳、チンゲン菜の中華スープ

この日は、練馬区立の小中学校が練馬産キャベツを使用した献立を実施する一斉給食の日です。

中村西小学校でも、地元の生産者さんが大切に育ててくれた新鮮なキャベツで回鍋肉を作ります。

練馬区で一番生産されている野菜はキャベツです。地元で収穫された野菜を子供たちが食べることは、食料の生産や流通などに関わる人々の努力を身近に感じ、地域の自然や食文化などへの理解を深め、生産者の方々への感謝の気持ちを育てることにつながります。地場産ならではの新鮮さを、味わい楽しんでほしいと思います。ぜひご家庭でも地産地消を心がけ、話題にしてみてください。

11月のお誕生日給食は、11月26日(金)です

12月分の給食費は11月29日(月)に引落としされます。通帳残高をご確認ください

〈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。

いつも給食へのご理解・ご協力ありがとうございます。