



11月給食だより

平成27年度 北町小学校

校長 石井 友行

栄養士 山本 わかな

11月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。

感謝の心を持って食べましょう



生き物の命をいただくことへの感謝

私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



食事を準備してくれた人への感謝

練馬はキャベツの生産量が都内ナンバー1で、練馬区の農地の4割がキャベツ畑です。11月19日(木)は練馬区で生産されたキャベツを区内の小・中学校の給食で一斉に使用する「練馬産キャベツの日」です。今年で9回目になります。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かかわる人の努力を身近に感じ、また、地域の自然や食文化、産業などの理解を深め、生産者の方への感謝の気持ちを育てることにつながります。ぜひご家庭でも地場産物を活用し、話題にしてみてください。北町小学校ではホイコーローを作ります。

* 学校給食用牛乳(11月分)の生乳予定産地のお知らせです。
生乳予定産地: 千葉、群馬、岩手、青森、宮城、秋田、北海道



11月 児童1日1回あたり平均摂取栄養量(中学年3・4年生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						A μ g	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	
北町小平均	614	24.2	30.0	358	2.5	258	0.35	0.52	30	4.8
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の2.5%~3.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。

一般社団法人和食文化国民会議では、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、11月24日を「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」と制定しています。

11月24日 和食の日

日本に伝わる行事食

※その年によって、月がずれる行事もあります。

1月 正月・七草 おせち料理 七草がゆ	2月 節分 恵方巻き* いり豆 いわし *関西地方で主に食べられてきた	3月 ひなまつり ひなもち ちらしずし ひな丸 ハマグリの お吸い物
4月 入学祝い・花まつり・花見 赤飯 甘茶 花見団子・花見弁当	5月 端午の節句 柏もち・ちまき たけのこご飯 カツオ	6月 氷の期日・田植え・夏越の祓 煮しめ あられ 水無月
7月 七夕・土用の丑 ウナギ そうめん さくべい	8月 お盆 精進料理 お盆のお供え	9月 十五夜・お彼岸 月見団子 おはぎ
10月 十三夜・秋祭り 秋祭りのごちそう 月見団子	11月 七五三・亥の子* 千歳あめ 亥の子もち *旧暦10月の最初の亥の日	12月 冬至・大みそか 冬至かぼちゃ あずきがゆ 年越しそば