



11月給食だより

平成28年度 北町小学校
校長 石井 友行
栄養士 山本 わかな

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。

さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、心を込めて行い、食事を大切にいただきます。



食べ物の命にも感謝！



「練馬産キャベツの日」

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16日(水)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します。今年で10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。

今月の献立より「豆豆だんご汁」の作り方を紹介します。

材料(4人分)

- A. だし汁480g 人参40g ごぼう32g こんにゃく40g 豆腐80g ねぎ32g 小松菜32g みそ32g
- B. 豚ひき肉60g 鶏ひき肉20g おから40g たまご20g 生姜2g ねぎ15g 塩2g 片栗粉8g

作り方

1. A.の人参(いちょう)、ごぼう(斜め小口)、こんにゃく(色紙)、豆腐(さいの目)、ねぎ(小口)、小松菜(2cm幅)、B.の生姜(おろし)、ねぎ(みじん)をそれぞれ切る。
2. A.のだし汁で人参、ごぼうが柔らかくなるまでに煮る。こんにゃく、豆腐を入れ更に煮る。
3. B.の材料を混ぜ、団子にし2. に入れ、みそで調味する。ねぎ、小松菜を入れ、仕上げる。

11月 児童1日1回当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 | 609 | 23.8 | 30.7 | 340 | 2.2 | 253 | 0.37 | 0.53 | 29 | 4.5 |
| 学校給食摂取基準 | 640 | 18~32 | 摂取エネルギー全体の25%~30% | 350 | 3.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 |

日本人の伝統的な食文化 「和食」を見直そう!

11月24日は「和食の日」。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、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。



「和食」の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



多様な食材

調理技術・道具

2 健康的な食生活を支える栄養バランス



一汁三菜が基本

うま味の活用

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節を楽しむ飾り付け

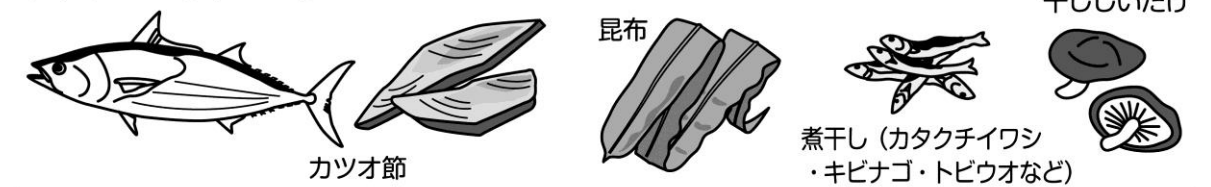
4 正月などの年中行事との密接な関わり



家族や地域の絆

「和食」の味わいをつくるもの

和食の基本「だし」 —だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。



味つけに欠かせない「発酵調味料」 —米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくります。



保存食として生み出された「発酵食品」 —微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。

