

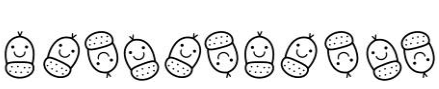
(家庭数配布)
平成29年度
11月

給食だより



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
11月の引き落としは11月6日(月)です。



平成29年10月26日
練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之
栄養士 澁谷 楨

秋の深まりを感じる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物をつくってくださっている農家さんや、運搬する人、販売する人などの、食にかかわる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。

感謝を込めて食事のあいさつをしましょう



みなさんは食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をきちんとしていますか？
「いただきます」という言葉には、わたしたちが生きていくために、ほかの動物や植物の命をいただいていることから、命をいただきありがとうございますという意味が込められています。また、「ごちそうさま」には、食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたりして、駆け回っていただき、ありがとうございましたという意味が込められています。
食事のあいさつは心を込めてしましょう。



11月の献立から

2日(木)文化の日和食献立

11月3日の「文化の日」にちなみ、ユネスコ無形文化遺産になった「和食」を食べて、改めて日本の食文化を感じて欲しいと思います。これからの季節に美味しいサバを焼き、紅葉をイメージしたもみじおろしのたれをかけた『さばのもみじおろしがけ』と、さっぱりとした箸休めになる『お新香』、そして、これからの季節に美味しい野菜をたっぷり入れた『さつま汁』です。和食は季節を感じるために、旬のものを使い、素材の味を活かす調理方法が多いです。繊細で豊かな日本の食文化を、小学生の頃から日常的に感じて欲しいと思います。

15日(水)練馬産キャベツ一斉給食

練馬区の小中学校で、一斉に練馬産キャベツを使った給食を実施します。北町小では、今年もキャベツたっぷりの『ホイコーロー』にして出します。地域の農家の方々に感謝しながら、練馬のキャベツをおいしくいただきますよう。

和食のよさについて考えてみよう

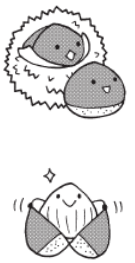


伝統的な和食の形は、主食であるごはんとおみそ汁などの汁物におかずを3種類組み合わせたものをいい、これを「一汁三菜」と呼びます。
和食は、世界的に見ても、健康的な食事として注目されています。和食のよさはどこにあるのか、もう一度、自分たちでも考えてみましょう。

地場産物をもっと食べましょう



みなさんの地域にはどんな地場産物があるか知っていますか？地場産物を積極的に使うことは、流通などに使うエネルギーの節減につながります。また、生産者の顔が見える環境は、安全安心で新鮮な旬の農作物を手に入れることができるというメリットがあります。
積極的に利用するためにも、自分の住む地域では、どのような農作物がつけられているのかを調べてみましょう。



	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	mg	mg	A μ g	B $_1$ mg	B $_2$ mg	Cmg	g
北町小平均	610	23.0	29.2	330	2.1	254	0.38	0.49	32	4.3
学校給食摂取基準	640	18~32	撰取エネルギー全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5