

# 給食だより 11月

令和5年10月31日  
練馬区立北町小学校

日ごとに秋も深まってきました。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」日です。おいしい食事が食べられることに感謝していただきましょう。

いつも食べている食べ物が、どこからどうやって食卓まできているのかや、それに関わる人たちのことを、食事の時の話題にしてみてもいいでしょうか。

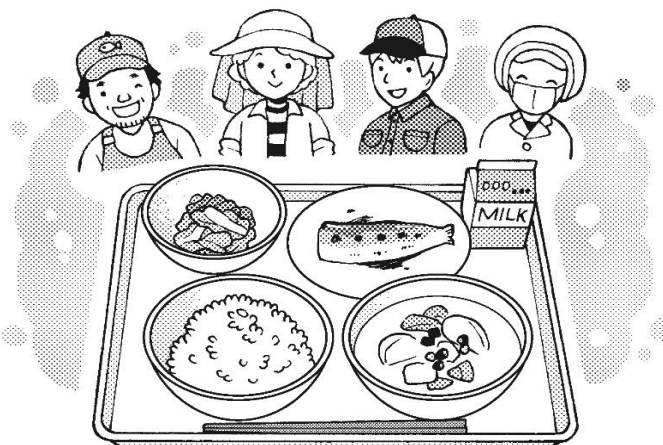


『早ね 早起き あさごはん』  
シンボルマーク

## 給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦勞や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



## 感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

## 今月の旬の食材

- きのこ類
- ごぼう
- さといも
- さつまいも
- だいこん
- ほうれん草
- 青梗菜
- 小松菜
- さけ
- ラフランス
- みかん

## 今月の献立より

### 【ねり丸キャベツを使用した一斉給食】

- 8日(水) “じゃことキャベツの和え物”

練馬区内の小・中学校では一斉に、地場野菜（ねり丸キャベツ）を使った給食を出します。

区内で生産されたキャベツを残さず、たくさん食べてほしいです。

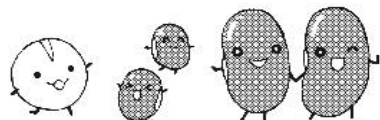
- 17日(金) “ふろふき大根”

大根をだしてじっくり煮ます。

- 24日(金) “真珠団子”

中華料理の1つで、肉団子のまわりにもち米をつけて蒸した料理です。蒸しあげられたもち米が、真珠のように見えることからこの名前になりました。

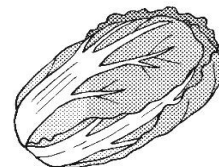
## 食物繊維が豊富な豆



大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、食物繊維が多く含まれている食品です。食物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を、積極的に食べましょう。

## クイズ はくさいの仲間は何？

- ①レタス
- ②こまつな
- ③ほうれんそう



はくさいの仲間には、レタス、ほうれんそう、こまつな、アブラナ科の野菜があります。こまつなは、はくさいと同じアブラナ科の野菜です。

こまつな

## 給食費の納入にご協力ください。

11月の給食費の引き落としは、11月15日(水) です。

※引き落とし日の前日までに残額のご確認をよろしくお願いいたします。

※返金は、保護者から、栄養士又は事務担当者へ「給食停止」の申請があった場合のみ返金対応いたします。食材手配の都合上、栄養士（事務担当者）が申請を受理後4日目が返金対象となります。（土日は含めず）