

秋が深まり、日が暮れるのも早くなりました。昼間は暖かくても、朝晩はぐっと気温が下がります。この気温差が秋のおいしい味覚を作りだします。私たちの体も寒い冬に向けて栄養を蓄える時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で寒さや病気に負けない強い体を作りましょう。



## 11月24日は「和食の日」

「和食」は日本の自然や歴史から生まれた食文化です。海に囲まれた風土や四季、年中行事に合わせて受け継がれてきた日本の食は、家族や地域の人々の絆を深める役割も果たしてきました。

和食の基本は、ごはん・汁物・主菜・副菜二品の一汁三菜です。多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。和食は2013年にユネスコの無形文化遺産にも登録されました。和食に欠かせないのが「だし」です。昆布や鰹節、煮干しや干し椎茸などを水やお湯を使ってうま味をひきだします。11月の給食は昆布や鰹節の他に、煮干しやあご（とびうお）なども使用します。それぞれの素材が持つ風味やうま味をじっくりと味わってください。この機会に自分たちの「食」について考えてみましょう。



## 11月23日は勤労感謝の日

勤労感謝の日は元々「新嘗祭」という収穫を感謝する日でした。私たちは毎日、あたりまえのように食べ物を口にしていますが、その裏には食べ物を育てる人、とる人、運ぶ人、調理する人など様々な人たちの働きがあります。自然の恵みに感謝すると共に、毎日おいしい食事ができることに感謝しましょう。

そして「いただきます」の挨拶には“動植物の命をいただいて自分の命に代えさせていただきます”という意味があります。人間は命をつなぐために、動植物の命をいただいていることを忘れないでください。



## ねりまキャベツの日

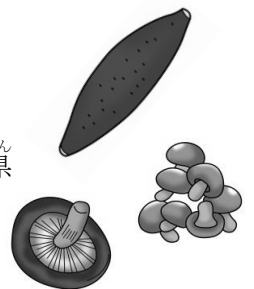
練馬区では地場産物を使用した学校給食を年に3回実施しています。今年度2回目の11月11日は練馬区産のキャベツです。東京23区で農地面積が一番広い練馬区。その広い畑で一番多く栽培されているのがキャベツです。キャベツには胃の働きを助けたり、風邪を予防するビタミンがたっぷり含まれています。秋冬に採れるキャベツは春に採れる物とは違って葉の巻きが多く、加熱しても歯ごたえがあります。採れたてのものは甘みがあります。北西小では約30kgのキャベツを使って回鍋肉丼を作ります。

### \* 10月の給食の主な食材 産地 \*

にんじん…北海道  
だいこん…北海道  
たまねぎ…北海道  
じゃがいも…北海道  
さつまいも…千葉県

ごぼう…群馬県  
こまつな…茨城県  
もやし…栃木県  
きゃべつ…群馬県  
はくさい…茨城県

ねぎ…青森県  
にら…茨城県  
きのこ類…群馬県・長野県  
ぶたにく…群馬・茨城  
とりにく…宮崎・岩手



学校給食費の納入にご協力をお願いします。  
引き落としは毎月27日（土日祝日の場合は翌営業日）です。