

秋が深まり日暮れの時間も早くなりました。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。



## ねりまキャベツの日



11月17日はねりまキャベツ一斉給食の日です。東京23区で農地面積が一番広い練馬区。その広い畑で最も多く栽培されている野菜がキャベツで、生産量は都内ナンバーワンです。キャベツには胃腸の働きを助けたり、病気を予防する免疫力を作るビタミンがたくさん含まれています。春と秋の年2回収穫され、採れる時期によって色や甘みが違います。

練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」

練馬区では「練馬区で採れた野菜を練馬区の子供たちに食べてもらいたい」というたくさんの人たちの思いや協力により、今年度は3回、区内の小中学校で地場産物を給食に使用する一斉給食が実施されています。17日はたっぷりのキャベツを使って回鍋肉をつくります。練馬産キャベツの味を堪能してください。



## 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。海に囲まれた地形や四季、年中行事に合わせて受け継がれてきた食文化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。和食は世界遺産にも登録されています。和食に欠かせないのが「だし」です。昆布やかつおぶしを水やお湯に入れてうま味を抽出したものです。学校では昆布やかつおぶし、煮干しや干し椎茸などを使ってだしをとっています。それぞれの素材が持つ風味やうま味を是非味わってください。

## 勤労感謝の日(11月23日)

勤労感謝の日はもともと「新嘗祭」という収穫を感謝する日でした。今、私たちは毎日当たり前のように食べ物の口にしてはいますが、その裏には食べ物を育てる人、収穫する人、運ぶ人、調理する人など、実にたくさんの人々の働きがあります。自然の恵みに感謝すると共に、11月23日は自分の周りの人に「ありがとう」を伝えましょう。

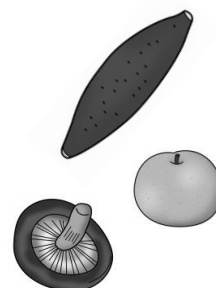


### \* 10月の給食の主な食材 産地 \*

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…鹿児島県  
こまつな…埼玉県  
きゅうり…茨城県  
きゃべつ…茨城県・埼玉県  
はくさい…長野県

かぼちゃ…北海道  
りんご…長野県  
ぎゅうにく…愛知県  
ぶたにく…群馬県・茨城県  
とりにく…宮崎県・岩手県



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。