

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だします。肌寒くなるこの時期も「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。



## ねり丸キャベツ一斉給食



11月8日は練馬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、練馬産のキャベツは「ねり丸キャベツ」としてブランド化され、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、免疫力を高めるビタミンが多く含まれています。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様々な協力により、年に数回、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。

©2011練馬区ねり丸

8日はたっぷりのキャベツを使ってミートローフとスープを作ります。練馬産のキャベツをお楽しみに♪



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。昆布やかたおぶしを水やお湯に入れてうま味を抽出したものです。学校では昆布やかたおぶし、煮干しや干し椎茸などを使ってだしをとっています。それぞれの素材がもつ風味やうま味をぜひ味わってください。

24日は「だし」を効かせた和食給食です。

### \* 10月の給食の主な食材 産地 \*

|           |            |
|-----------|------------|
| にんじん…北海道  | ブロッコリー…長野県 |
| だいこん…青森県  | こまつな…埼玉県   |
| たまねぎ…北海道  | さつまいも…千葉県  |
| じゃがいも…北海道 | きゃべつ…群馬県   |
| ピーマン…青森県  | はくさい…長野県   |

## 練馬区食物アレルギー対応

この度、アレルギー対応に関わる事項が改定されました。練馬区ではアナフィラキシーなど重篤な症状を引き起こす可能性の高い食材であるため、新たにピーナッツ、一部の種実類は使用しないこととなりました。

○練馬区では使用しない食材○

変更前→そば

変更後→そば、ピーナッツ、カシューナッツ

くるみ、けし、ピスタチオ

ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ

ペカンナッツ、マカダミアナッツ

まつの実

詳細は対象の方にお知らせします。



たまご…群馬県

かき…和歌山県

ごくわせみかん…愛媛県

ぶたにく…茨城県

とりにく…岩手県、宮崎県

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。