



11月給食だより

平成28年11月1日

練馬区立向山小学校



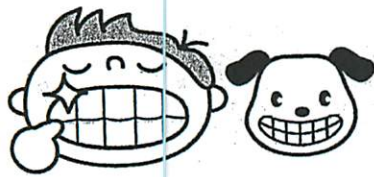
日暮れが早くなり、冬がすぐそこまできていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけこまめな手洗い・うがい・バランスのよい食事です『かぜ』を予防しましょう。さて、11月23日は、『勤労感謝の日』です。私たちの食生活は、多くのひとや物にささえられて成り立っています。

感謝の気持ちを表す『いただきます』と『ごちそうさま』のあいさつを、心をこめて行い、食事を大切にいたしましょう。



食べ物の命にも感謝!

.....よくかんで食べていますか?



11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保つには、よくかんでたべること、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物をまんべんなく食べることが大切です。特に歯を作るカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。カルシウムの多い食べ物とビタミンDの多い食べ物をご紹介します。

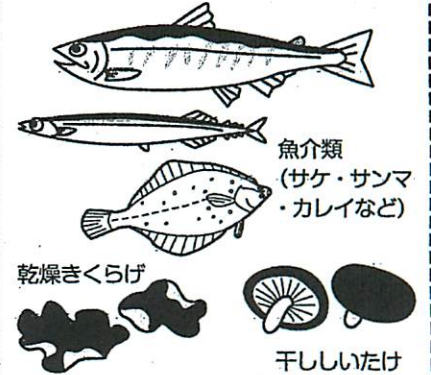
歯や骨をつくる

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を助ける

ビタミンDの多い食べ物



<9月20日~10月13日使用食材一覧>

- 北海道・・・人参、じゃがいも、玉ねぎ、さんま、いんげん豆、グリーンピース、バター
- 青森・・・にんにく、リンゴジュース、豚肉、ごぼう 三陸・・・わかめ 秋田・・・いんげん
- 山形・・・ねぎ、赤ピーマン、厚揚げ 岩手・・・鶏肉、豚肉 新潟・・・えのきだけ、白玉
- 長野・・・ブロッコリー、パセリ、白菜、りんご缶、レタス、えのきだけ、舞茸、しめじ
- 群馬・・・きゅうり、キャベツ、なす、焼き豚、こんにゃく、豆腐 神奈川・・・豆腐
- 栃木・・・もやし、卵、梨、厚揚げ 埼玉・・・ほうれん草、こんにゃく 山梨・・・鶏肉
- 練馬・・・小松菜 茨城・・・さつまいも、卵、にら、小松菜、はす、ピーマン 富山・・・大豆
- 千葉・・・豆乳、ほうれん草、マッシュルーム 愛知・・・うずらの卵、冬瓜 兵庫・・・粉チーズ
- 高知・・・生姜 愛媛・・・筍、里芋、かつお節 大分・・・干しいたけ 熊本・・・豚肉
- 長崎・・・ひじき 鹿児島・・・かつお節 アメリカ・・・チーズ、マカロニ マガリ 北太平洋・・・いか
- バトム・・・むきえび パラグアイ・・・ごま ｲﾀﾘｱ・・・ホﾙﾄﾏﾄ、ﾊﾟﾝﾈｯｶｰ 欧州・・・鯖 ｷﾞﾝｼﾞﾝ・・・ｽｷﾞ

<11月16日は、練馬産キャベツの日です>

11月16日は、練馬区内の小・中学校で『練馬産キャベツ』を使用する日です。向山小にも30Kgの練馬産キャベツが運ばれてきます。練馬区では、学校給食で地産地消をすすめながら、練馬の農産物への理解を深め生産者の方への感謝の気持ちを育てることがねらいとなっています。練馬のおいしいキャベツを『ミートローフ』の中に入れて作ります。練馬産キャベツのおいしさをこの機会にたくさん味わってほしいと思います。

日本人の伝統的な食文化

「和食」を見直そう!

11月24日は、「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として一般財団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

*「和食」の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具</p>  <p>多様な食材</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本</p>  <p>うま味の活用</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p> 	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域の絆</p> 

*「和食」は味わいをつくるもの

和食の基本「だし」 ーだしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。



味つけに欠かせない「発酵調味料」 ー米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくります。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

11月の引き落とし日は、11月7日(月)です。