

# 給食だより 11月

令和5年度  
練馬区立向山小学校



「和食」が、ユネスコ無形文化財に登録されてから今年で10周年をむかえます。「和食」は、料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や、気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化のことをいいます。



こうやましょう きゅうしょく わしょく たいせつ  
**向山小の給食でも和食を大切にしています**

**ま ご わ や さ し い**  
まめ ごま わかめ やさい 魚 しいたけ いも  
(海草) (きのこ類)

和食を支える食材の頭文字をとって「まごわやさしい」といいます。これらを組み合わせて作る和食が、体に良いとされています。11月24日は「和食の日」ですが、向山小は22日に「まごわやさしい」を取り入れた和食を提供します。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------



11月から給食のお米が新米に切り替わります。向山小学校は、青森県の「まっしぐら」というお米を使っています。つやつやの新米、楽しみですね。

## 11月の給食しょうかい

6日(月) 11月頃から旬をむかえるカリフラワーを使います。カリフラワーのビタミンCは加熱しても失われる量が少ないので茹でたり炒めたりしても栄養がたっぷり残ります。

8日(水) 練馬区一斉給食の日です。練馬区内で収穫したキャベツを

意味は下に  
あります。

使った献立です。地場産の野菜を使うことで、**フードマイルージ**も低くなり、環境にも優しい給食になります。

16日(木) 今月の世界の料理は「インド」です。ナンと、豆を使ったダルカレーを紹介します。

22日(水) 「和食の日」献立です。



### 「フードマイルージ」が低いってどういう意味?

食べ物私たちがのもとに届くまでの距離が長いほどフードマイルージは高くなります。運ぶために使う飛行機、船、車などから排出される二酸化炭素も多くなり、環境への負担が大きくなります。その土地の食材を使うことで、運ぶ距離が短くなり、フードマイルージは低くなります。二酸化炭素の排出も減らすことができるので、環境に優しいということになります。

### おも やさい さんち がつ 主な野菜の産地 10月

- \*じゃが芋・・・北海道 \*里 芋・・・千葉県 \*さつま芋・・・茨城県 \*キャベツ・・・群馬県
- \*人 参・・・北海道 \*しょうが・・・高知県 \*チンゲン菜・・・茨城県 \*フロッコリー・・・長野県
- \*きゅうり・・・群馬県 \*にんにく・・・青森県 \*白 菜・・・長野県 \*みかん・・・愛媛県
- \*大 根・・・北海道 \*もやし・・・栃木県 \*しめじ・・・長野県 \*小松菜・・・東京都

今月の給食費の引き落としは 11月15日(水) です。  
前日までに口座への入金をお願いします。