

(家庭数配布)
平成26年度
11月

給食だより



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

平成26年10月30日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 遠藤真司
栄養士 武田洋子

秋も一段と深まり、朝夕の気温が一段と低くなってきました。野菜・芋・魚など旬のものが豊富に出回る時期であり、食欲の高まり季節でもあります。ご家庭でも、旬の食材を生かした料理で秋の味覚を楽しみましょう。

11月8日は、いい(11)歯(8)の日

みなさんの歯は健康ですか？歯は食べ物をしっかりかんでおいしく味わうためにとても大切です。よくかむと、体によい効果がたくさんあるので、やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食べましょう。

11月7日は大豆やししゃも、ごぼうなどの根菜類を多く使用した「かみかみ献立」としました。しっかりかむことを意識しながら食べましょう。



11月7日
かみかみ献立

豆ごはん
ししゃもの南蛮漬け
磯和え

「かむこと」のよい効果

消化がよくなる

よくかむと、食べ物が小さくなって、胃の中に滞在する時間が短くなり、胃の負担が軽くなります。



虫歯予防になる

よくかむとだ液がたくさん出て、口の中の食べかすを落とし口の中を酸性からもとの状態に戻すことができます。



肥満予防になる

よくかむと、脳の「満腹中枢」が刺激されておなかがいっぱいと感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。



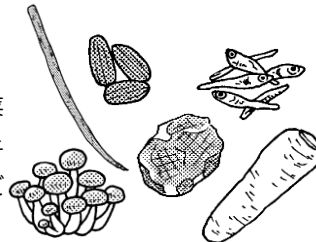
脳のはたらきがよくなる

よくかんであごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流量が増えたり、脳の働きを活発にしたりします。



かみごたえのある食べ物を食べよう！

かみごたえのあるものとは、単にかたい食べ物ではなく、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、大豆のほか、干した野菜や魚、果物、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉を焼いたものなど、何回もかむ必要がある食べ物のことをいいます。ご家庭でもかむ回数を増やすために、積極的に取り入れてみてください。。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
引き落としは11月6日です。
※10月6日の台風による臨時休校の給食費については、1月に1食単価を差し引いた金額を徴収いたします。ご了承ください。

勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。また、食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝し、大きな声で「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。



11月の献立から

19日 練馬産キャベツの日

練馬区の小中学校で一斉に練馬産キャベツを使った給食を実施します。夏の雲小では、キャベツたっぷりの「ホイコーロー丼」を出します。地域の農家の方に感謝しながら、よく味わって食べましょう。

28日 万願寺唐辛子の卵焼き

万願寺唐辛子は伝統的な京野菜のひとつです。京都府舞鶴市の万願寺地区で作られていたことから、「万願寺唐辛子」と呼ばれるようになりました。唐辛子といっても辛みはなく、大型で果肉が厚いのが特徴です。給食では緑と赤の2色の万願寺唐辛子を使った卵焼きを出します。

◆11月の旬の食材◆

さつまいも さといも ねぎ 白菜 にんじん ごぼう だいこん チンゲン菜

<学校給食用食材の産地等について 11月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

精米 : 青森県産まっくら (東京都米穀小売商業組合練馬支部)

11月から平成26年度産の新米になります。

肉類 : 鶏肉(宮崎) 豚肉:(群馬) *牛肉の使用はありません

魚介類: かじき(ベトナム) 鮭(北海道) さば(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(ペルー) たこ(九州) ししゃも(アイスランド) ちりめんじゃこ(瀬戸内)

青果類: さつまいも(千葉 茨城) さといも(埼玉 千葉 練馬) じゃがいも(北海道) キャベツ(千葉 東京 練馬) ねぎ(千葉) ごぼう(青森) セロリ(静岡) きゅうり(埼玉) 小松菜(埼玉 練馬) 生姜(高知 長崎) にんじん(千葉) 大根(千葉 練馬) たけのこ(福岡 熊本) たまねぎ(北海道) チンゲン菜(静岡) ミニトマト(愛知) なら(茨城 千葉) にんにく(青森) 白菜(茨城 練馬) ビーマン(茨城) みつば(茨城) もやし(栃木) 万願寺唐辛子(京都) みかん(佐賀) 柿(和歌山) りんご(山形)

学校給食用牛乳

9月分産地実績: 千葉県 群馬県 北海道 岩手県 宮城県 秋田県

