

# 給食だより



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

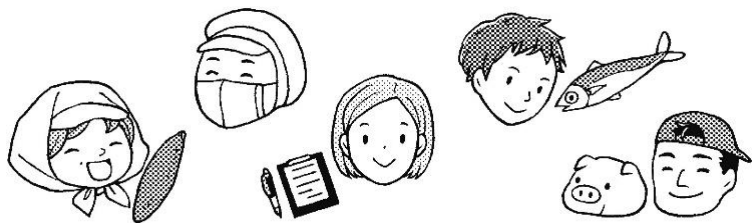
令和3年10月28日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋  
栄養士

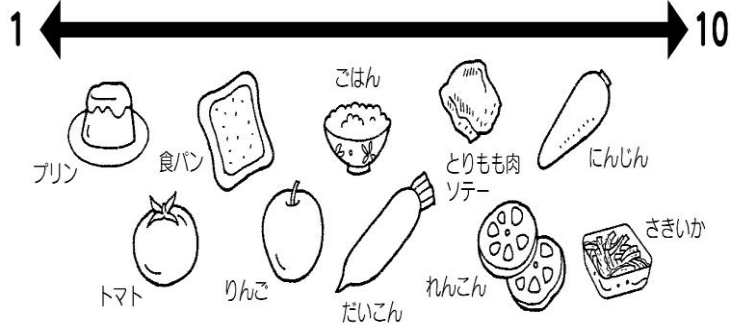
11月は「文化の日」や「いい歯の日」、「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいかがでしょうか。日本は、多くの食料を海外から輸入していることを知っていますか？買い物をする時に、食べ物はどこで誰が作ったものなのか、また、国産なのか輸入したものなのかなどを気にかけてみましょう。

## 給食に感謝しよう

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが毎日おいしい給食を食べられるのは、食べ物を育てる人や収穫する人、運搬する人、献立を考える人、調理員さんなど、様々な人たちが支えてくれているおかげです。食にかかわる人たちへ感謝の気持ちをもって、給食をおいしく食べましょう。



### 食品のかみこたえ度



出典 「食物かみこたえ早見表」(風人社)

※かみこたえ度は数値が増えるほどかみこたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

### 歯にもカルシウムを！

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。  
11月の引き落としは11月8日(水)を予定しています。1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。

### 11月の献立から!!

8日 いい歯の日 『ごぼうと大豆の甘辛揚げ』

よく噛んで食べることで体によい働きがあり、健康な歯を目指します。給食では噛みごたえがある「ごぼう・大豆」を使用した、甘辛揚げを作ります。

11日 鮭の日 『北海道郷土料理 ご飯 鮭のチャンチャン焼き ジャがいものおかか炒め ガタタン』

鮭の漢字の魚へんに十一と書くことから鮭の日になりました。この日は北海道の郷土料理で、鮭を使った鮭のチャンチャン焼きを作ります。それと『ガタタン』も北海道の料理で、『ガタタン』とは、貝たくさんでとろみのあるスープのことです。エビやイカなど、海で獲れる食材が入っている料理になります。

17日 練馬産キャベツ使用日『回鍋肉丼』

この日は練馬区の小・中学校が練馬産キャベツを使用した給食を作ります。光が丘第三中学校・夏の雲小学校では、キャベツをたくさん使用した回鍋肉丼を作ります。

25日 和食の日『ご飯 ししゃもの唐揚げ わかめと切干大根のごま和え おでん』

この日は和食の日です。日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。このような「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を「日本人の伝統的な食文化」として2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多種多様な食材を使い一汁三菜を基本とするので、身体にもよく、理想的な栄養バランスといわれています。また、だしなどの「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。給食ではそんな和食の日になんだ給食を作ります。

＜パンの個包装について＞  
感染対策としてパンの個包装をしていましたが、前の提供と同じように戻すこととなりました。感染者数は減ってきておりますが、まだ油断はできないので、児童にも給食時は手洗いの徹底を引き続き指導していきます。また手洗い後、自分の給食以外は触らないことも指導していきます。

### みんなが実らないいちようがあるのはなぜ？

- ①いちように似ている別の植物だから
- ②いちようにはオスの木とメスの木がありメスの木にしが実がならないから
- ③実る前に枝を切ってしまうから



秋の味覚ぎんなんはいちようの実です。いちようにはオス(雄株)とメス(雌株)の木があり、雄株には実がなりません。ぎんなんにはおいが強いので、街路樹などには雄株を植えることが多いといわれます。

### ＜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。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	
米	青森	魚	たら	ノルウェー	いんげん	埼玉	こまつな	埼玉
卵	栃木		かつお節	鹿児島	はくさい	長野・茨城	にんにく	青森
肉	鶏肉	宮崎・茨城	赤ビーマン	茨城・山形	じゃがいも	北海道	えのきだけ	長野
	豚肉	茨城	ねぎ	栃木・山形・茨城・千葉	しょうが	高知	かぼちゃ	北海道
魚	さば	千葉	里芋	愛媛・練馬・埼玉	セロリ	茨城・長野	ピーマン	茨城
	いか	パルー	キャベツ	練馬茨城・群馬	ほうれん草	埼玉・群馬	ぶなしめじ	長野
	えび	ベトナム	きゅうり	埼玉・秋田・群馬	まいたけ	栃木・新潟	コーン	北海道
	さけ	ロシア	だいこん	練馬北海道千葉	たまねぎ	北海道	ごぼう	青森
	ししゃも	アイスランド・カナダ	たけのこ	愛媛・福岡・静岡	にんじん	千葉・北海道	もやし	栃木
ちりめんじゃこ	宮崎	ちんげんさい	静岡千葉・茨城	にら	千葉・茨城	れんこん	茨城	