（家庭数配付）
令和５年度

# 11月 給食だより

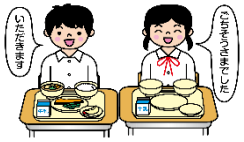
早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和５年１０月３０日

練馬区立光が丘夏の雲小学校　　校長　宮林伸之
栄養士　林　佳奈

１０月は朝晩と日中の寒暖差があり、体調管理も大変だったのではないでしょうか、１１月に入り、本格的な冬の寒さが近づいていることを感じます。

１１月２３日は勤労感謝の日です。給食も私たちのところに届くまで多くの人がかかわっています。また食事は、自然の恩恵のうえに成り立っています。給食や、お家での食事など、感謝の気持ちを込めて残さず食べましょう。




**🍴１１月の献立から🍴**

８日　ねりまるキャベツのポトフ
　この日、練馬区の小・中学校では練馬産キャベツを使用した給食を作る日になっています。光が丘第三中学校と光が丘夏の雲小学校は、ポトフを作ります。

## 食文化を知ろう！

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で１０周年を迎えます。日本には四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、様々な食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないものです。

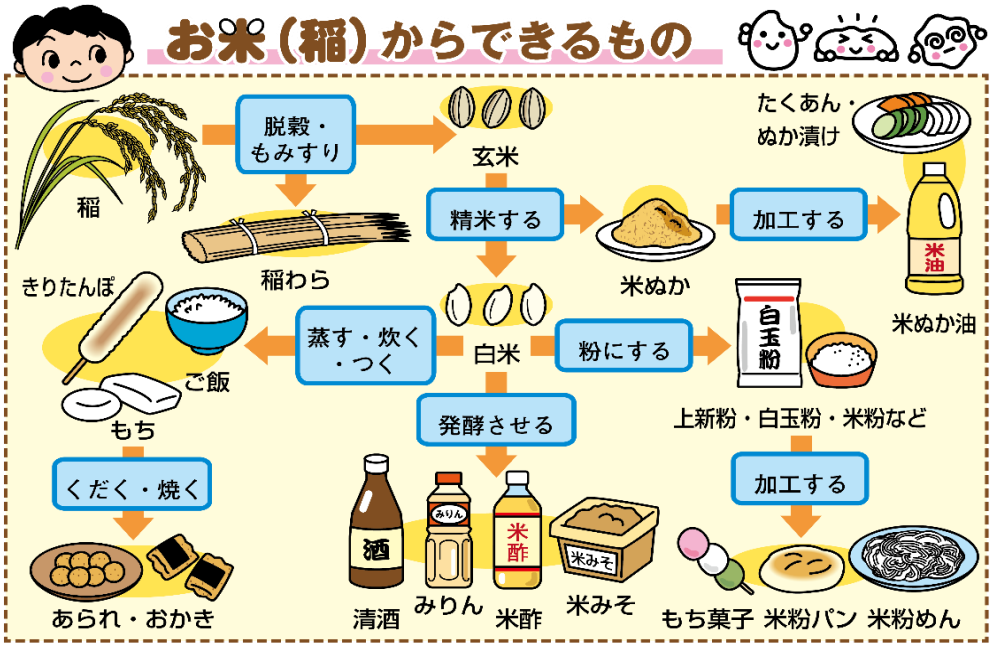
### 日本の伝統的な発酵食品

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６日(月)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。

## お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まっていました。お米や稲は、米自体を炊いて食べるだけでなく、加工や発酵をすることで普段、食べる機会の多い、いろいろな食品や調味料になっています。

### お米（稲）からできるもの




＜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 | 米 | 秋田 | 魚 | えび | ベトナム・インドネシア | 野菜 | ブラックマッペもやし | 栃木 | 野菜 | たまねぎ | 北海道 |
| 卵 | 卵 | 青森 | | じゃこ | 兵庫 | | 里芋 | 埼玉・愛媛 | | じゃがいも | 北海道 |
| 肉 | 鶏肉 | 宮崎・茨城 | | かつお節 | 鹿児島 | | さつま芋 | 千葉・茨城 | | にんにく | 青森 |
| | 豚肉 | 茨城 | | にんじん | 北海道 | | 白菜 | 長野・茨城 | | ごぼう | 青森・群馬 |
| 魚 | さけ | ロシア | 野菜 | ねぎ | 山形・千葉・青森・茨城 | | 赤ピーマン | 茨城・千葉・山梨 | | 青ピーマン | 茨城・千葉 |
| | さわら | ニュージーランド | | だいこん | 千葉・茨城 | | チンゲンサイ | 千葉・茨城・静岡 | | れんこん | 千葉・茨城 |
| | たら | ノルウェー | | きゅうり | 群馬・埼玉・福島 | | ほうれん草 | 群馬・埼玉 | | しょうが | 高知 |
| | ししゃも | アイスランド | | りんご | 青森・山形・長野 | | にら | 茨城・千葉 | | えのき | 長野 |
| | いか | ペルー | | みかん | 佐賀・熊本・愛媛・和歌山 | 果物 | キャベツ | 練馬・愛知・群馬 | | こまつな | 埼玉・千葉 |