



令和5年度

11月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
学校栄養士 山本 わかな



暦の上では冬に入り、日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。今月は、「和食の日」や「勤労感謝の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、和食文化の継承の大切さを考え、動植物などの自然の恩恵への感謝や、食に携わる人々への感謝の気持ちをあらわす機会としてはいかがですか。

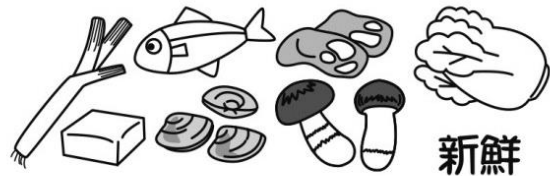
ユネスコ無形文化遺産登録から 10年



2013年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



新鮮

◆栄養バランスに優れた健康的な食生活



健康的

◆自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節感

◆正月などの年中行事との密接な関わり



行事

給食費引き落とし日は、11月6日（月）と再振り替え20日（月）

☆11月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・山形・北海道

産地	北海道	青森		山形	茨城			群馬	栃木
食材名	じゃが芋 たまねぎ	りんご かぶ	にんにく	ラフランス	にら れんこん	白菜 ねぎ	水菜 ピーマン	きゅうり ごぼう	もやし
産地	埼玉	練馬	千葉			長野		和歌山	高知
食材名	小松菜 ほうれん草	キャベツ 柿	里芋 チンゲン菜	にんじん なす	だいこん さつま芋	えのきたけ なめこ	セロリー パセリ	みかん	生姜

11月23日は「勤労感謝の日」

この日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。

今年度の3・4年生中学年の部の課題図書『給食室のいちにち』大塚菜生・文／イシヤマアズサ・絵には、給食はどうやってつくるの？栄養士って何をしているの？給食室のいちにちが描かれています。

給食ができるまでには多くの人や物に支えられて成り立っています。「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶に感謝の心を込めて食べることが大切です。

ぜひこの本を読んで、給食を食べられることに感謝し、残さず食べるようになってほしいと思います。



11月の献立より

8日（水）「練馬産キャベツの日」です。練馬区全小中学校が練馬産キャベツを給食に使用します。練馬を代表する農産物であるキャベツをたっぷり使った「キャベツたっぷりミートローフ」を作ります。

22日（水）『給食室のいちにち』大塚菜生・文／イシヤマアズサ・絵に、ちなんで「シーフードカレーライス」をだします。

24日（金）「和食の日」です。昆布とかつおで出しをとり、葛粉を使ってとろみをつけた「うすくず汁」をだします。



©2011 練馬区ねり丸



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！