

食育だより

令和3年度11月号

練馬区立関町北小学校
校長 吉川 文章
栄養士 山田 瑞季



『早寝早起朝ごはん運動』シンボルマーク



日ごとに秋も深まってきました。本格的に乾燥が気になり、感染症が流行しやすい季節でもあります。また、相変わらず日中と朝晩の気温差が大きい日も多いです。体調を崩しやすいので、「栄養・運動・睡眠」を意識して過ごしましょう。

11月は食に関する行事等が多い月です。関町北小学校の児童が栄養をしっかり摂り、元気に過ごせるよう応援していきたいと思えます。



「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います。ここでいう「和食」とは、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です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



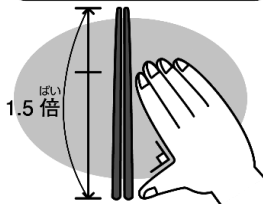
(一社)和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食卓のときに「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>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

自分に合ったはしを選ぼう！

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事するのは日本だけの習慣です。



《11月の献立よ！》

1日(月)・・・開校記念日

11月1日は開校記念日です。そこで、お祝いの時によく食べる「赤飯」、にんじんと大根の「紅白なます」、お祝いかまぼこを入れた「すまし汁」を作ります。

8日(月)・・・いい歯の日

11月8日はいい歯の日です。「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。

この日は、よく噛むことを意識するように、「五穀ごはん」、「ししゃものみりん焼き」、根菜などを多く取り入れた「かみかみ豚汁」を作ります。

8～12日・・・大豆ウィーク

11月頃に3年生が国語の授業で「すがたをかえる大豆」を学びます。そこで、給食では学びを深められるように、大豆製品を多く取り入れた給食を作ります。

15日(月)・・・七五三

11月15日は「七五三」の日です。3歳、5歳、7歳の時に子どもの成長を祝う行事が「七五三」です。子どもたちの成長を祝って、七五三にちなんだ料理を作ります。

- ・七福袋煮・・・おめでたい七福にちなんで、7種類の食材を油揚げに入れた袋煮。
- ・五目ごはん・・・5種類の食材が入ったごはん。
- ・三色あえ・・・3種類の食材を使ったあえもの。

17日(水)・・・地場野菜(ねり丸キャベツ)給食

練馬区立小中学校では、学校給食での地産地消のため、地場野菜であるねり丸キャベツを使用した給食の提供を全校で行います。本校では「回鍋肉」を作ります。

19日(金)・・・食育の日

今月は、山梨県です。「せいだのたまじ(ジャガイモの甘辛煮)」とお祝いの席で食される「みみ(みそ汁)」を作ります。

24日(水)・・・和食の日

11月24日は、和食の日です。「い(1)い(1)に(2)ほんしょく(4)」の語呂合わせから、和食文化国民会議によって定められました。詳しくは、左の「和食を見直そう!」をご覧ください。



保護者の皆様へ 給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定いただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

11月の引き落とし日は**11月15日(月)**です。