



令和3年10月29日  
練馬区立大泉北小学校  
校長 松井 貴子  
栄養士 山本 紗穂

## 11月の給食より

「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク



### 1日～8日・・・みそ汁飲み比べ週間

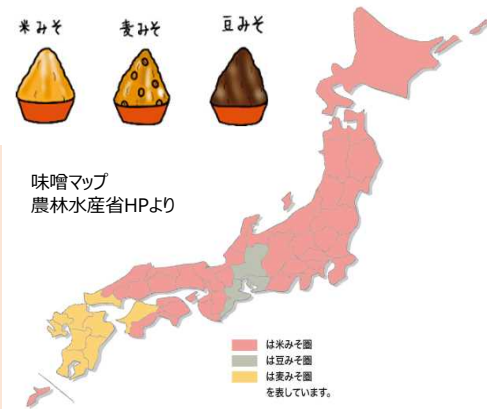
大豆を使った調味料にみそがあります。みそは大豆を原料に米こうじや、麦こうじなどと仕込んで作るものですが、よく赤みそや白みそと言われるように、色に違いがでるのはなぜでしょう。赤みそは熟成期間が長く、特に愛知県の「八丁みそ」は豆だけを使った赤みそで色がとても濃いです。それに対して「西京みそ」に代表される白みそは、熟成期間が短めで、その分塩分も赤みそよりも少なくなります。こうじの甘味を強く感じるのも特徴の1つです。

よく「手前みそ」ともいうように、みそは慣れた味が一番と思ってしまうがちですが、みそにもいろいろな種類があり、どんな色で、どんな味がして、どんな具とよく合うのか注目して食べてみると面白いですよ。

給食では、米みそ(北海道みそ、白甘みそ、練馬産みそ)、八丁みそ、麦みその5種類のみそ汁を提供します。



味噌マップ  
農林水産省HPより



**米みそ**  
原料：米麴、大豆、塩  
地域：東日本、中国  
  
給食でいつも  
使用しているみそです。

**白みそ**  
原料：米麴、大豆、塩  
地域：主に近畿地方  
  
色が白く  
甘みが強いみそ

**麦みそ**  
原料：麦麴、大豆、塩  
地域：九州、四国、中国  
  
甘み・香りが強いみそ

**豆みそ**  
原料：大豆、塩  
地域：中京地方  
  
濃い色で、  
コクが強いみそ

### 8日・・・いい歯(118)の日献立

11月8日は「118(いい歯)」となることから、「いい歯の日」となりました。かみ応えのある食材を取り入れた献立になっています。

### 15日・・・七五三献立

11月15日は七五三です。七五三のお祝い給食として、「お赤飯、鱈の西京焼き、昆布と切り干し大根の煮物、紅白すまし汁」を作ります。

### 16日～26日・・・図書コラボ献立

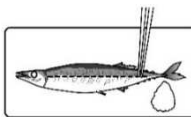
読書旬間にちなんで、本に登場する料理が給食に登場します。



### 17日・・・ねりまキャベツ一斉給食の日

練馬区の小学校、中学校、小中一貫教育校に練馬区でとれたキャベツが届きます。練馬区のキャベツを使用して、「ねりまキャベツのポトフ」を作ります。

11月はキャベツの他にも、大根やにんじんなど練馬区産の野菜を使用する予定です。



### 30日・・・さんまをきれいに食べよう

11月26日の給食には、さんまの塩焼きを提供します。魚の骨をきれいに食べられるようになってほしい。という思いから給食に取り入れることにしました。

普段から魚を食べ慣れていないと、なかなか難しいことですが、給食をきっかけに、「もっと魚を食べよう」と思ってくれたらうれしいです。ご家庭においても、さんまやあじなどで練習をしていただくと幸いです。

## これが、今の日本の「食」の姿



FOOD ACTION NIPPON  
食料自給率向上のためのアクション

- 旬の食材や地元でとれる食材食事に活かす
- ごはんを中心に野菜をたっぷり
- 食べ残しを減らす
- 自給率向上を図る取り組みを知り、試し、応援する

農林水産省HPより



農林水産省が発表した、昨年度(令和2(2020)年度)の各品目の食料自給率(カロリーベース)です。

【一食あたり平均栄養摂取量】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
月平均 (中学年)	588	24.2	30.6	319	2.4	236	0.45	0.50	25	2.4	6.1

※栄養価の記載について  
日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食摂取基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。

### \*保護者の方へのお願い\*

令和3年度、給食費第7回目の引き落としは、**11月10日(水)**となります。残高確認をよろしくお願いいたします。また、給食当番の白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。