



令和4年10月28日
練馬区立大泉北小学校

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



7日～11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、色に違いができ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。

11月24日「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。また前日の23日は、古くはお米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。私たちが口にする食べ物がどれだけ国内で作られているかを示す「食料自給率」が昨年度過去最低となりました。エネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算法で37%です。(1965年度の約半分)これは、食生活の変化で食べ物を輸入に頼る傾向が続いているほか、新型コロナウイルスの影響も原因となっているようです。品目によっても国産で十分まかなえるもの、海外に大きく頼っているものがあります。今の日本の食の姿を知ることからはじめてみませんか。

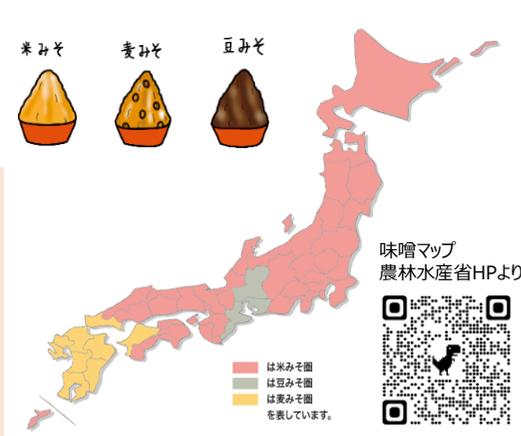
これが、今の日本の「食」の姿



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



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。かみ応えのあるつくだ煮を作ります。

18日・・・スペインの料理～食育の日～

スペインで有名なパエリアを魚介たっぷりで作ります。また、ガスパチョをイメージしたスープも提供します。旅行気分をいただきます。

16日～29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。6月の読書旬間で「本に登場するレシピを教えてください。」と、放送で伝えたところ、2年生と3年生からいくつもの本とレシピを教えてくださいました。教えてもらったレシピは、16、25、29日に登場します。

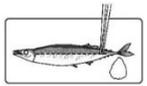
9日・・・ねりまキャベツ一斉給食の日

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。大北小では、「キャベツのサラダ」を作ります。

30日・・・さんまをきれいに食べよう

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。



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)	595	24.2	30.3	329	2.3	239	0.36	0.50	26	2.6	5.7

※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4年度、給食費第7回目の引き落としは、**11月10日(木)**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。