



# 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



## ・6日(月)～10日(金)・・・みそ汁週間

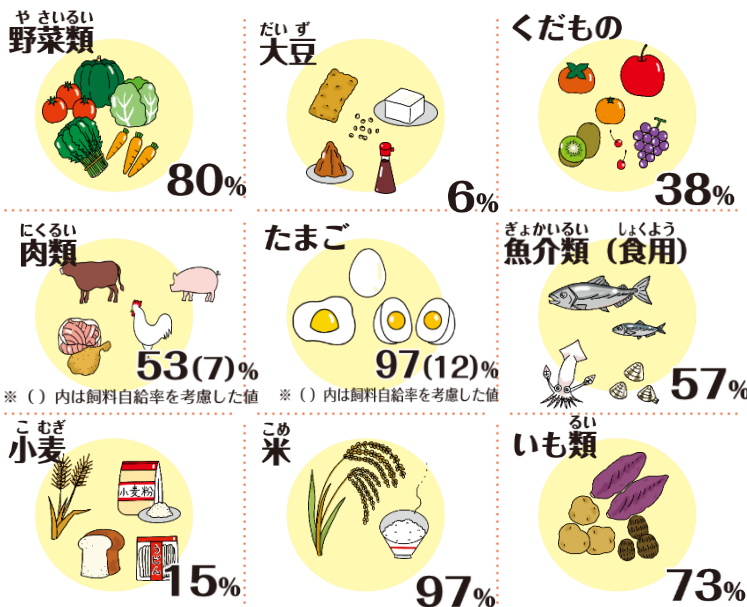
大豆を使った調味料にみそがあります。みそは大豆を原料に米こうじや、麦こうじなどと仕込んで作りますが、よく赤みそや白みそと言われるように、色に違いがあるのでなぜでしょう。赤みそは熟成期間が長く、特に愛知県の「八丁みそ」は豆だけを使った赤みそで色がとても濃いです。それに対して「西京みそ」に代表される白みそは、熟成期間が短めで、その分塩分も赤みそよりも少なくなります。こうじの甘味を強く感じるのも特徴の1つです。

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いがちですが、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、令和4年度で**38%**でした(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)。これは1965年度の約半分であり、東京都だけでみると0%台となっています。品目によっても国内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。

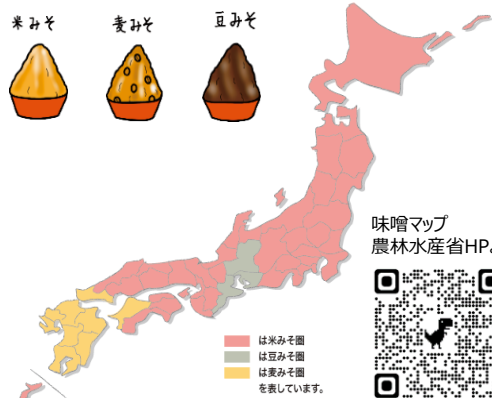
## これが、今の日本の「食」の姿



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(水)・・・いい歯 (118) の日&ねりまキャベツ一斉給食献立

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。かみ応えのあるふりかけを作ります。また、この日は練馬区内の小中学校で練馬産キャベツ(ねり丸キャベツ)を使用した給食を作ります。

## ・17日(金)～28日(火)・・・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、4年生から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27日に登場します。

## 給食食材の主な産地 (10月)

農林水産省が発表した、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。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	北海道	きゅうり	群馬	ブリ	日本、韓国	米	北海道、埼玉、福島
たまねぎ	北海道	小松菜	埼玉	サバ	欧州		茨城、秋田
じゃがいも	北海道	もやし	栃木	鶏肉	岩手	牛乳	東京、群馬、宮城
キャベツ	群馬、茨城	みかん	愛媛	豚肉	岩手、茨城		山梨、岩手、青森
さつまいも	千葉	りんご	長野			北海道、秋田	

作ってみよう！給食メニュー★小松菜としらすのませごはん★

	1人分量 g	5人分量 g	作り方
米	60	300	① 炊飯器に米～水までを加え、かき混ぜてから炊く。(水分量は炊飯器の量に従ってください)
粒麦 (米でも可)	5	25	
ごま油	0.5	2.5	
しょうゆ	2	10	
水	66	330	② 小松菜は粗みじん切りにする。 ③ フライパンにごま油を入れ加熱し、小松菜を炒める。しんなりしてきたら、しょうゆと酒を加えてさらに炒める。
しらす干し	7	35	
ごま油	0.5	2.5	④ 炊けたごはんに③、しらす、白いりごまを入れて合わせる。
こまつな	20	100	
しょうゆ	2	10	
酒	1	5	
白いりごま	1.5	7.5	

○小松菜×しらすで、成長期に必要なカルシウムを多く摂取できます。  
○おにぎりにするのもおすすめです。

※給食ではしらす干しとごまも加熱していますが、家庭で作りやすいように作り方をえています。

### \*保護者の方へのお願い\*

令和5年度、給食費第7回目の引き落としは、**11月10日(金)**となります。残高確認をよろしくお願いいたします。(「多子世帯学校給食費負担軽減補助金」の受給に該当するご家庭は対象外です)。衛生管理上、給食当番はマスクを着用しての配膳となりますので、忘れないようご注意ください。