令和３年度

１１月給食だより

練馬区立南が丘小学校
校長　後藤　京子

早寝早起き朝ごはん

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

11月24日
和食の日
（一社）和食文化国民会議・制定

「和食」を見直そう！

「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ることを知っていますか？　ここでいう「和食」とは、ただ単に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、子供たちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で１本のはしを持つ。

②数字の「1」を書くように、上下に動かす。

はしの動かし方を練習しよう！

③もう１本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。

下のはしは動かしません。

＜10月に使用した給食食材と産地＞

生姜	高知	にんじん	北海道	だいこん	青森・北海道・千葉	たけのこ	愛媛
さといも	愛媛	もやし	栃木	小松菜	練馬・埼玉	にんにく	青森
たまねぎ	兵庫・北海道	チンゲン菜	茨城	長ねぎ	山形・秋田	白菜	長野
しめじ	長野	ごぼう	青森	葉ねぎ	福岡	じゃがいも	北海道
キャベツ	群馬	ピーマン	茨城	えのき	長野	柿	和歌山
たこ	北海道	いか	北太平洋	えび	ベトナム	さわら	韓国
ししゃも	ノルウェー	とり肉	岩手	ぶた肉	群馬		

11月の給食から

11/8 いい歯の日

☆8日（月）は、いい歯の日です。給食では「カミカミサラダ」を作ります！イカが入っているサラダで噛み応えがあり、よく噛むことで消化がしやすく、歯やあごが丈夫になります。
日々の食事で、噛む回数を意識しながら食べてみましょう。

☆１７日（水）は、今年度2回目の練馬区産キャベツの一斉給食の日です！
練馬区の全小中学校にキャベツが配られます。
練馬といえば大根のイメージですが、実はキャベツの出荷量のほうが多いのです！
キャベツの旬は春と冬で２回あり、１１・１２月の冬キャベツは、葉がかためでシャキシャキとしています。
南が丘小では、キャベツをたっぷりと使った「ホイコーロー」を作ります！お楽しみに(*^_^*)

学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。
１１月分を、１１月１０日(水)に引き落としいたします。