

11月給食だよ!

令和3年 10月 29日
練馬区立旭丘中学校

日ごとに秋も深まってきました。寒さが増して、空気が乾燥するこの季節は、風邪を引きやすくなるので、外から帰ってきたときや食事の前などは、手洗い、うがいをより丁寧に行いましょう。風邪や感染症の予防には3食しっかり食べて、栄養を蓄えることも大切です。好きなものばかりではなく、苦手なものにもチャレンジして、バランスの良い食事で健康な体を作りましょう。



「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したか?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、皆さん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>食事のときに「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>副菜 主菜</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>
----------------------------------	---------------------	--------------------------------------	---------------------------	------------------

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

11月の引き落とし日は、11月4日(木)です。

新米の季節です



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示*が目立つようになりました。給食で使用するお米も、今月中旬から新米に切り替わる予定です。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

*「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精米し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

お米からできるもの



11/8 いい歯の日



「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。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を普段から食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

給食では、秋においしくてかみごたえのある食材を使って「かき揚げ丼」を作ります。



10日(水) ☆ 練馬産キャベツの献立 ☆

新鮮でおいしい練馬産キャベツをたっぷり使って「練馬産キャベツのシチュー」を作ります。お楽しみに☆

給食の食材の主な産地(9月)

- 北海道 (セロリ、にんじん、大根、かぼちゃ)
- 茨城県 (なす、もやし)
- 群馬県 (キャベツ、ごぼう)
- 埼玉県 (豚肉)
- 千葉県 (にら、里芋、糸みつば)
- 東京都 (ねぎ、まいたけ、小松菜、ピーマン)
- 福島県 (梨)
- 長野県 (エリンギ、ズッキーニ、白菜、しめじ)
- 静岡県 (セロリ)
- 兵庫県 (たまねぎ)
- 鳥取県 (鶏肉)
- 高知県 (しょうが)
- 佐賀県 (小ねぎ)