

給食だより

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 古谷 香



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

日暮れが早くなり、朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。
服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい・バランスのよい食事で
風邪を予防しましょう。



11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は多くの人や物に支えられて成り立っています。

食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち

感謝の気持ちを
忘れずに…



ありがとう♡

私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。

11月22日(水) 練馬産キャベツ登場です!

練馬区立小中学校で一斉に練馬区産キャベツを使用します。

練馬区は、23区の中で一番農地面積が広く、

特にキャベツは主産品のひとつです。



練馬大根は練馬の特産として古くから作られていましたが、栽培のしにくさから別の品種の大根の栽培に転換されてきました。キャベツは大根に代わる作物として栽培が始まり、現在では練馬区の農産物のうち、生産面積第一位です。

鮮度のよい採れたてキャベツを回鍋肉にたっぷり使い、シャキシャキした食感や甘みを味わえるように仕上げます。

* 10月4日に給食試食会を行いました *

中村小と中西小にも声をかけ、41名の参加がありました。PTAの皆様、参加者の皆様ありがとうございました。また、さまざまなご意見をいただき、ありがとうございました。成長期に満足ができる味付け・栄養・量をより意識して、献立作成・調理を行っていききたいと思います。今後も、安心・安全でよりよい給食提供ができるよう給食室一同力を合わせて頑張ります。

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」



食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| <p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> | <p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p> |
| <p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p> | <p>正月などの年中行事との密接な関わり</p> |

給食食材産地(10月分)

野菜…練馬、高知、群馬、宮崎、北海道、岩手長野、青森、茨城、山形、栃木、愛媛、千葉、宮城、和歌山、東京、静岡、熊本

魚類…北海道、宮城、兵庫、三陸産、ノルウェー

肉類…埼玉、鳥取、茨城、群馬、千葉

米…青森県産(まっしぐら) もち米…新潟県



給食費の引き落としにご協力ください

11月の引き落としは11月20日(月)です。前日までのご準備お願いいたします。



今年度11回目となる「自分で作る朝ごはんコンクール」の各校代表作品が、11月25日～30日の正午まで区役所アトリウムにて展示されます。どれもアイデアに満ちた作品ばかりです。ぜひご覧ください。