



# 給食だより

令和2年11月

練馬区立中村中学校  
校長 大石 光宏  
栄養士 鳥羽田 裕美

日ごとに秋も深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。私たちが食べている食事は、たくさんの人の働きによって支えられています。感謝の気持ちをこめていただきましょう。

## おいしい給食に感謝！

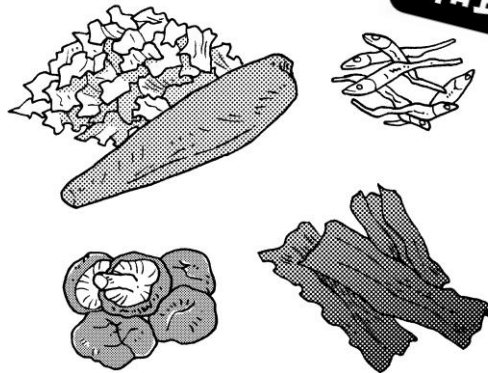
わたしたちは、生産者の人、運んでくれる人、献立をつくる先生、調理員の人、ほかにもたくさんの人たちのおかげで給食を食べることができます。また、食べ物は生き物の命です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに感謝の心を込めて、食べることが大切です。



11月24日は  
和食の日

## 和食の基本 **だし**

だしは食材のうまみを取り出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもにこんぶやかたおぶし、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食の汁物には、だしのうまみがしっかりきいていますよ。



©少年写真新聞社2020

### <今月の行事食>

- 11/9 いい歯の日 ごぼう入りつくね  
つくねにごぼうを入れて歯ごたえを出します。
- 11/18 練馬キャベツ ホイコーロー丼  
区内で一斉に練馬キャベツを使った給食が出されます。
- 11/24 和食の日 3種のだしを使ったすまし汁  
校長先生に「料亭の味」と言われた極上のすまし汁です。

### ◆食育だより連動企画◆

給食で旅ごはん～中部地方～



- 11/5 新潟県 のっぺい汁
- 11/10 愛知県 みそカツ丼
- 11/17 山梨県 ほうとう
- 11/30 長野県 野沢菜チャーハン



### 給食食材産地（10月分）

- 野菜…北海道、青森、秋田、長野、群馬、栃木、茨城、埼玉、千葉、東京、愛媛、高知
- 魚類…長崎、宮崎、韓国、ノルウェー
- 肉類…宮崎、茨城

小松菜は東京産を使用しました。



寒い朝こそ、  
「早寝 早起 朝ごはん」

### ～給食費についてのお知らせ～

11月の給食引き落としは、11月20日（金）です。前日までの入金をお願いいたします。