



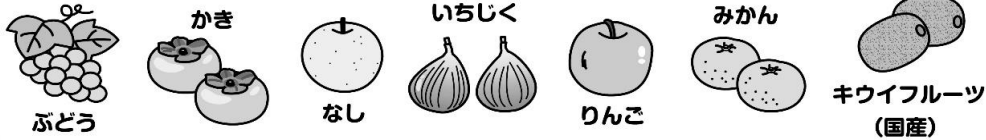
旬の果物を 味わいましょう!



収穫の秋を迎え、たくさんの旬の果物が店頭をにぎわえています。現在は、季節を問わず1年中食べられる物が増えています。果物は旬の時にしか出回らないものが多く、季節感を味わうことができるのも魅力です。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノールやカロテノイドといった機能性成分が含まれているものが多く、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。それぞれ、見た目や味わいが異なるさまざまな品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。

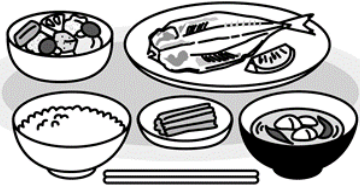
★「毎日くだもの200グラム推進全国協議会」では、可食部（皮や種を除いた部分）で1日当たり200グラムの果物を食べることを勧めています。

秋に美味しい果物



11月24日「和食の日」

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする「自然の尊重」という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。

和食を支える食材の頭文字をとって「まごわやさしい」といいます。これらの組み合わせで作る和食が、体に良いとされています。

- ま 豆
- ご ごま
- わ わかめ
- や 野菜
- さ 魚
- し しいたけ(きのこ)
- い 芋



11月の献立より

- 8日 「いい歯の日」の献立です。ドライカレーに「ごぼう」をたっぷり入れました。サラダにはカリカリのジャコを入れて、噛み応えをアップさせました。
- 11日 初登場メニューの、「チヂミ」です。韓国料理の定番を、給食にアレンジしました。酢醤油のタレでいただきます。
- 19日 世界の料理です。今月は「ベルギー」料理を紹介します。
- 20日 練馬区一斉給食（キャベツ）の日です。開一中は「回鍋肉丼」です。
- 22日 24日は「和食の日」です。給食では22日に和食給食にしました。ダシの風味を味わって食べましょう。
- 28日 ムーシーロウは、豚肉と卵の炒め物です。彩りの良い料理です。



世界の料理 ⑥ ベルギー



●フリカデル ベルギーでは、肉団子のことを「フリカデル」と言います。これを、サワークリームや、トマトソースで煮込む、家庭料理です。主食のじゃが芋や、パンと一緒にいただきます。

●フリッツ ベルギーでは、フライドポテトを「フリッツ」と呼びます。フリッツ専用のじゃが芋が栽培されていたり、フリッツスタンドがたくさんあり、どこでも食べられるファーストフードです。実は、フライドポテトはベルギーが発祥の地なんですよ。



主な野菜の産地10月

玉ねぎ	北海道	白菜	長野県	きゅうり	群馬県	れんこん	茨城県
ネギ	青森県	かぼちゃ	北海道	大根	北海道	チンゲン菜	静岡県
人参	北海道	なす	栃木県	ごぼう	青森県	しめじ	長野県
キャベツ	千葉県	にんにく	青森県	さつまいも	千葉県	梨	栃木県
じゃが芋	北海道	生姜	高知県	もやし	千葉県		

給食費の納入にご協力をお願いします。今月の引き落としは、11月20日(水)です。前日までに、口座へのご入金をお願いいたします。