

* 給食だより *



令和3年10月29日
練馬区立開進第四中学校

「寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日この頃です。朝、夕の冷え込みが厳しくなってきました。体調に気を付け、こまめな手洗い・うがい・バランスのよい食事でかぜやウイルスを予防しましょう。

「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ご存じですか？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、子どもたち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

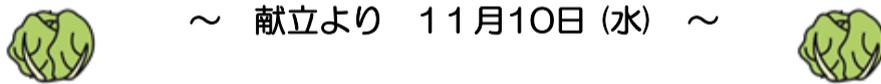
<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------



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。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。

お米からできるもの



～ 献立より 11月10日(水) ～

練馬区立小中学校で一斉に練馬区内産「キャベツ」を使用します。

練馬区は、東京23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1位です。

10日は練馬産キャベツを使った給食を提供します。開進第四中学校は回鍋肉にたっぷり使います。鮮度のよい採れたてキャベツのシャキシャキした食感や甘みを味わえます。感謝していただきます!!

給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～

米・・・秋田県 小松菜・・・足立区 人参・・・北海道 さといも・・・愛媛県 南瓜・・・北海道 みかん・・・愛媛県
パン・・・国内産米粉・アメリカ・カナダ産小麦 牛乳・・・東京都・群馬県・山梨県、岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道

給食費の引き落としは11月17日(水)です。お手数をおかけ致しますが、間に合うように入金をお願い致します。