食育だより 11月号

平成２５年１０月３１日
練馬区立練馬中学校

感謝して食事をしよう

　１１月２３日は《勤労感謝の日》です。この日は「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう」という日でした。勤労感謝の日が制定される以前は、その年にとれた米などの穀類の収穫を祝い、感謝する日です。今とは違い、昔は苦労をして手にする食べ物に対して感謝の気持ちを強く持っていたのでしょう。

　学校では毎日7人の調理員さんが約470人分の給食を作っています。朝早くからたくさんの野菜を洗って切る作業、大きな釜でスコップのような大きな器具を使い炒めたり煮るという作業、そしてハンバーグやゼリーケーキなどひとつずつ作る作業などを調理員の方たちが一生懸命行ってくれているので毎日おいしい給食を食べることができています。感謝の気持ちを持って「いただきます」、「ごちそうさま」を言うようにしましょう。また、忘れてはいけないのは食物そのものや生産をしてる方々、それを流通している方々がいるからこそたべものを手に入れることができているということです。さまざまな人たちのおかげで日々の食生活が送れていることを忘れないようにしましょう。

　１１月に入り、日に日に寒さが増してきました。急に寒くなり、空気が乾燥している今の季節は、風邪をひきやすい時です。外から帰ってきたときや、食事の前など手洗いうがいをしっかり行いましょう。また、朝・昼・夜と３食バランスよく食べ、睡眠を十分にとり風邪をひかない丈夫な身体をつくりましょう。

おしらせ

　１１月の使用分から給食で使用する精米が２５年度産の新米に切り替わります。
使用予定の産地、銘柄は以下のとおりです。

・青森県産まっしぐら１００％、秋田県産ひとめぼれ１００％
　または
・青森県産つがるロマン５０％・秋田県産あきたこまち５０％（ブレンド米）

　使用する精米については、放射能物質検査をはじめ残留農薬検査、重金属検査等実施しています。精米ほか野菜や原乳などで放射性物質の暫定規制値を超えたものは学校給食において使用することはありません。

今月の給食

・１１月８日《いい歯の日》
　平成５年に日本歯科医師会が１１月８日を「い（1）い（1）は（8）」と語呂合わせで設定しました。よく噛むことは、脳の活性化・肥満予防・虫歯予防などにつながります。給食では、噛むことを意識できるよう切りいかをサラダに入れます。

・１１月１９日《食育の日・練馬区産キャベツの一斉使用日》
　今年度も、１１月と１２月に練馬区小中学校で一斉に練馬産野菜を給食に使用します。１１月は１９日にはキャベツを、１２月２日には練馬大根を給食に使用します。