

## 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、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、感謝する日でした。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、約510食分の給食を7人の調理員さんが作ってくださっています。朝早くから大量の食材を洗って切る作業からみなさんが使い終わった食器を洗う作業まで全て給食室で行なわれています。また、給食では、なるべく手作りの物を提供できるようにハンバーグやデザートなども給食室で作られています。このように給食をつくってくださる方々や、学校だけではなく健康を考えて日々の食事を作ってくださっているお家の方に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。そして、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ることを忘れないようにしましょう。

## 新米に切り替わります

11月の使用分から給食で使用する精米が27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60%・秋田県産あきたこまち40%(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。

## 毎月19日は食育の日

今月の食育の日の献立は、  
**練馬産キャベツを使用した回鍋肉丼です。**

練馬区は、23区の中でも最も農地面積が大きく、新鮮でおいしい野菜がたくさん作られています。練馬中でも普段からキャベツ、大根、小松菜、じゃが芋、玉ねぎなどの地場野菜を給食に使用していますが、毎年11月19日には練馬区立の全ての小中学校で練馬区産キャベツを使用した献立が実施されます。この日使用するキャベツは、練馬区教育委員会より配られます。感謝の気持ちをもっていただきます。



## お知らせ

今月の、給食費を含む学納金の引き落とし日は  
**11月17日(火)**です。ご準備をお願い致します。

## 練馬の野菜

今月は、キャベツ・大根・小松菜・ねぎ・ブロッコリーなどの地場野菜を給食に使用する予定です。

## 今月の給食

**11日(水) オレンジゼリー**  
オレンジジュースと、ある野菜を使ってゼリーを作ります。その野菜は何の野菜でしょうか？

**12日(木) トックのスープ**  
トックは韓国もちともよばれ、もち米ではなくごはんと同じうるち米から作られます。

**19日(水)《食育の日・練馬区産キャベツ》**  
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。19日には、キャベツを使った回鍋肉、12月7日には練馬大根を使った献立にする予定です。

**27日(金) キャベツ入りメンチカツ**  
豚ひき肉に食物繊維が豊富なキャベツやおからを加えてメンチカツを作ります。またおからには、カルシウムが多く含まれています。