食育だより　11月号

平成２９年10月31日
練馬区立練馬中学校

「いただきます」と「ごちそうさまでした」

私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち

感謝の気持ちを忘れずに…

ありがとう♥

レシピ～もやしのカレーソテー～

・材料（５人分）
ベーコン…１枚
もやし…１袋
人参…１／４
ピーマン…１個

・調味料
油…小１
塩・こしょう…少々
カレー粉…１つまみ

・手順
①にんじん・ピーマン・ベーコンは千切り
②ベーコン、にんじん、もやしの順に炒め、最後にピーマンを加えて調味料で味をととのえて完成！

１５日（水）練馬区産キャベツを使用した回鍋肉丼

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、玉ねぎなどの地場産野菜を給食に使用していますが11月15日には練馬区立のすべ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。
この日に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しょう。

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により"和食離れ"が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産への登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、"自然を尊重する心"に基づいた食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。

《今月の給食》
８日（水）カミカミサラダ
松前漬け用のするめを加えた噛みごたえのあるサラダです♪
２４日（金）和食の日
和食の日にちなんで和食献立☺
３０日（木）カレーうどん
寒い冬に嬉しいカレーうどんの登場です

お知らせ

今月の引き落とし日は**10月17日（火）**です。ご準備をお願い致します。
再引き落とし日は２７日になります。

今年度１１回目となる「自分でつくる朝ご飯コンクール」の各校代表作品が、**１１月２５日～３０日正午まで区役所アトリウムにて展示されます。**ぜひご覧ください！

先月使用した食材の主な産地

米…青森
鶏肉…宮崎・岩手
豚肉…群馬・青森
キャベツ…群馬・練馬
玉ネギ…群馬・北海道
長ネギ…秋田・青森
じゃが芋…北海道