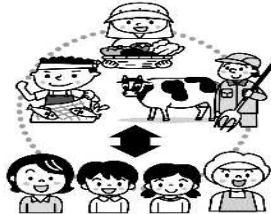


食育だより 11月号

平成30年10月30日
練馬区立練馬中学校

「ご存じですか?」「地産地消」

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」と取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、下記のような教育的効果も期待されることから、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか?



<p>学校給食に地場産物を活用すると...</p>	<p>地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まる</p>
<p>食料の生産、流通などに関わる人びとの努力をより身近に理解することができる</p>	<p>生産者や生産過程などを理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる</p>
<p>「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を確保することができる</p>	<p>流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化など、環境保護に貢献することができる</p>
<p>生産者など、地域の方の学校教育に対する理解が深まり、連携・協力関係を築くことができる</p>	<p>日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる</p>



【今月の給食】
8日(水) 良い歯の日
良い歯の日にちなんだカミカミメニューです。松前漬け用のすめを使用します

12日(月) 野菜チップス
久しぶりに登場の人気メニュー
人参・さつまいも・じゃが芋
ごぼう・れんこんを使用する予定です

11月23日は 勤労感謝の日



生産者の方や食べ物に感謝して、食事をおいしくいただきます。

14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14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す。

11/24 和食の日

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう!

★栄養バランスが整いやすい

- お茶わん1杯 (160g) 当たり
- エネルギー 262kcal
- 炭水化物 55.7g
- たんぱく質 3.8g
- 脂質 0.5g
- カルシウム 5mg
- 鉄 0.2mg

★腹持ちがよい

お米を粥にせず粒のまま食べることは、小豆粥が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆるやかであるため、腹持ちがよく、おなかのすきにくくなります。

お知らせ

今月の引き落とし日は**11月19日(月)**です。ご準備をお願い致します。再引き落とし日は**27日(火)**になります。

先月使用した食材の主な産地

米…青森	キャベツ…長野・群馬
鶏肉…宮崎・岩手	玉ネギ…北海道
豚肉…群馬・青森	長ネギ…山形・青森
新高梨…大分	じゃが芋…北海道
トキりんご…青森	にんじん…北海道
9月牛乳…東京・群馬・岩手・青森・秋田・宮城	