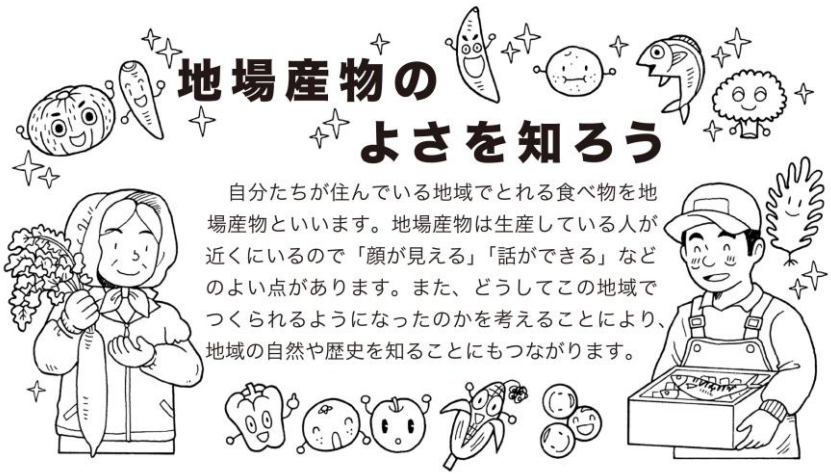
給食だより 令和５年度１１月号

木の葉が色付き、秋の深まりを感じます。給食を通して生徒たちには、生産者や食べ物への感謝の気持ちをもてるようにしていきたいと考えています。これからの季節、冬に向けて、寒くなってきますが、風邪を引かないように、体調を整えましょう。



醗酵食品を食べましょう

人はアミノ酸の塊

アミノ酸とはタンパク質を構成する最小単位のことです。人間の体をつくるタンパク質は、いくつものアミノ酸が集まってできています。つまり筋肉、内臓、神経や血液までが全部、複雑に絡み合ったアミノ酸の結合体なのです。みそなどの醗酵食品が豊富に含有しています。良質のアミノ酸をたくさん摂取しましょう。

いい歯を保ち食事をおいしく食べましょう

11月の献立より

７日(火)　**いい歯の日の献立**

いい歯の日は、日本歯科医師会が 1993 年（平成５年）に、11 月８日を「い（１）い（１）歯（８）」の語呂合わせで設定しました。この日の献立はししゃもや大豆、ごぼうなどの根菜を多く使用しています。良く噛むことは、脳を活性化させる働きや食べ過ぎを防いでくれます。ぜひ、意識して食べてみてください。

８日（水）　**練馬区産キャベツを使った献立**

毎年恒例になっている練馬産のキャベツを使った献立を実施します。豊渓中学校では、『ホイコーロー』と、みじん切りのキャベツが入った『ドーナツ』を作ります。

給食の食材の産地（10 月分）

・米…青森県産まっしぐら、北海道産ななつぼし、秋田県産あきたこまち、新潟県産新之助、千葉県産ミルキークイーン　・大麦…国産・人参…北海道・玉ねぎ…北海道・じゃがいも…北海道・生姜…高知
・にんにく…青森・キャベツ…群馬・長ネギ…山形・大根…北海道・しめじ…長野・まいたけ…栃木
・きゅうり…福島・さつまいも…茨城・小松菜…宮崎、群馬、茨城・ごぼう…青森・かぼちゃ…北海道
・ピーマン、パプリカ…茨城・白菜…茨城・かぼちゃ…北海道・もやし…栃木・さといも…千葉
・なす…栃木・れんこん…茨城・みかん…佐賀・ブルーベリー…東京・巨峰…長野・マスカット…山梨
・鶏肉…宮崎・豚肉…茨城・ししゃも…ﾉﾙｳｪｰ、ｱｲｽﾗﾝﾄﾞ・さば…欧州

・10 月生乳産地予定
　東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

～給食費についてのお願い～

今月の給食費の引き落としは 11 月 10 日（金）と２４日（金）です。給食費は食材の購入に充てられ、子供たちに安全で美味しい給食を提供するために必要な費用です。前日までに準備をお願いします。