



食育だより

令和3年度 11月号
練馬区立光が丘第一中学校



「和食」を見直そう!



「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み



<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

新米の季節です



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。



※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、包装や容器に入れられた精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

お米からできるもの



11/8 いい歯の日



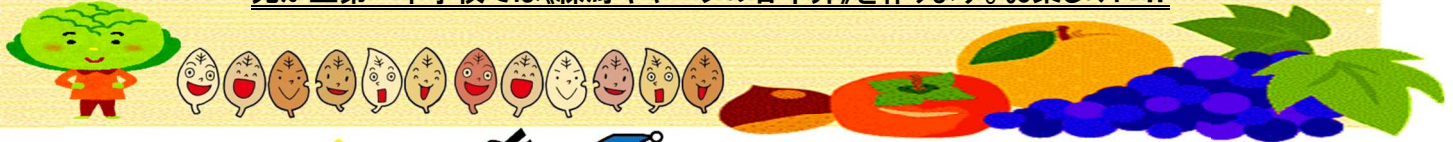
「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】
今月の引き落とし日は11月15日(月)です。

★17日(水)は「練馬産キャベツの日」★

練馬はキャベツの生産量が都内ナンバー1で、練馬区の農地の4割がキャベツ畑です。17日は練馬区で生産されたキャベツを区内の小・中学校の給食で一斉に使用する「練馬産キャベツの日」です。地元でとれた野菜を子供たちに食べてもらい、地域の自然や文化に関心を持ち、生産者の方々へ感謝の気持ちを育てることがねらいです。

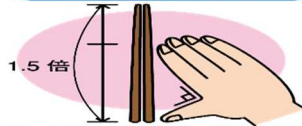
光が丘第一中学校では《練馬キャベツの甘辛丼》を作ります。お楽しみに!!



目指せ! 「はし名人」

はしを上手に使えますか? 食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。



はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。



②数字の「1」を書くように、上下に動かす。



はしの動かし方を練習しよう!

③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をさします。



下のはしは動かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう

まぜる 	はさむ 	つまむ 	くるむ 	きる
まとめる 	すくう 	はこぶ 	ほくす 	はがす

×「嫌いばし」~やってはいけない、はしの使い方

たてばし 	わたしばし 	さしばし 	よせばし 	なみだばし
まよいばし 	もちばし 	ひろいばし 	ねぶりばし 	たたきばし

正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は慣れるまで大変かもしれませんが、正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。

11月の使用食材の予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業より購入
- 米 ・東京都学校給食会より「令和2年産秋田県産萌えみのり」を購入しています。
- 野菜 ・きゃべつ/練馬 キュウリ/群馬 長ネギ/岩手 しめじ/長野 白菜/茨城 えのきたけ/長野 にんにく/青森 大根/練馬 小松菜/埼玉 もやし/栃木 人参/北海道 玉ねぎ/北海道 ほうれん草/千葉 チンゲン菜/ピーマン/茨城 しょうが/高知 じゃがいも/北海道 柿/愛媛 セロリ/長野 小松菜/練馬 みかん/愛媛
- 魚 ・えび/インドネシア シルバー/ニュージーランド 鮭/北海道 さば/ノルウェー カジキ/静岡
- 肉 ・豚肉/茨城 鶏肉/青森