

食育だより

令和5年11月号 大泉中学校

校長 新村 紀昭

栄養士 田中 亜希子



「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん店先に並びます。初秋の頃には夏の暑い間に失なわれたビタミンやミネラルを多く含む果物やきのこが旬を迎えます。そして秋が深まると、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだ芋や根菜、種実、冬の寒さに備えるために脂ののった魚が旬を迎えます。給食においても生徒の皆さんに季節の食材をたくさん伝えていきたいと思います。どうぞ今月もよろしくお願いいたします。

～感謝の心を大切に～

11月23日(木)は、勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭^{にいなめさい}」といって、秋に収穫した食べ物を神様にお供えして秋の収穫を感謝するお祭りの日です。

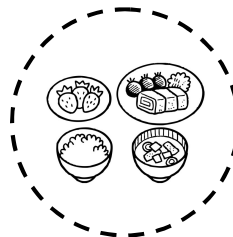
私たちの生活を支えるため、社会の様々な場所で一生懸命働く人たちに改めて感謝しましょう。収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。



★命をいただいていることへの感謝★



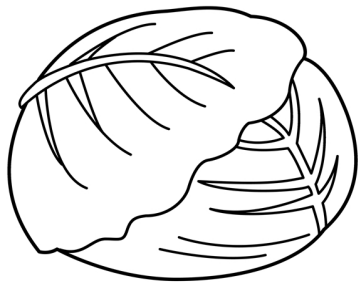
★心をこめて作ってくださる方への感謝★



★毎日『食べ物』をいただけることへの感謝★

●練馬区立小中学校、全校一斉区内産野菜使用日について●

練馬区教育委員会では、「練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解」や「生産に携わる人々に感謝する心の滋養」など、学校給食が「生きた教材」として活用されることを目的として、小中学校全校一斉に区内産野菜を使用した学校給食を実施しています。区から無償で供給される野菜は『練馬産キャベツ』です。大泉中では11月8日に練馬産キャベツを使ったホイコーロー丼を提供いたします。



キャベツは、練馬区で一番作られている野菜で、生産量も都内1です。

キャベツは水分が多く、ビタミンやミネラルを中心に多数の栄養素を含んでいます。



☆今月の献立より☆



22日＊山路ごはん

「山路ごはん」とは、山の中の道のことです。秋の山道を歩いていると出会う食材を使った炊き込みご飯です。しめじやしいたけをたくさん入れて作ります。

今月のお米と和食について

11月の米は、千葉県産「ふさこがね」を使用します。

2013年にユネスコ文化遺産に登録された和食は、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つの特徴が挙げられている世界に誇るべき食文化です。

11月の和食の食数は20食中7食ですが、洋食や中華の献立も日本風にアレンジしたものも多く食べ易くなっています。給食では、1食あたりに使用する食材が豊富です。

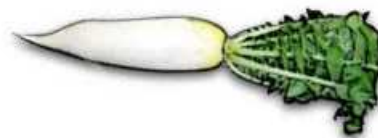


旬の食材一口メモ

11月の旬の食材は、みかんやりんご、鮭、小松菜、キャベツ、ブロッコリー、大根などです。その中で「大根」の栄養についてお話します。この時期多く出回っているのは「青首大根」といわれる種類です。1年を通して手に入れることができますが、寒い時期は甘みがありみずみずしく、春夏に出回るものは辛味が強い傾向があります。大根の白い部分にはビタミンCや、消化を助けるジアスターゼ、アミラーゼという酵素が豊富です。葉の部分はカルシウムやカロテン（ビタミンA）が含まれるため大根には捨てる部分が少ないのも魅力です。部位によって味に違いがあるので、お好みで使い分けて調理しましょう。

中心部は甘みが強い

下の部分は辛味が強い



葉に近い部分は固くて辛みが少ないのでサラダに向いている。

給食費納金のお知らせ

今月の給食費の引き落としは11月6日（月）（再引き落とし20日）です。残高の確認をよろしくお願いいたします。

※返金は、保護者から栄養士又は事務担当者へ「給食停止」の申請があった場合のみ、返金対応いたします。食材手配の都合上、栄養士（事務担当者）が申請書類を受理後4日目が返金対象となります。（土日は含めず）