

給食だより

令和2年度 11月号 大泉第二中学校

令和2年 10月28日 校長 関 基雄
栄養士 小林 百合子

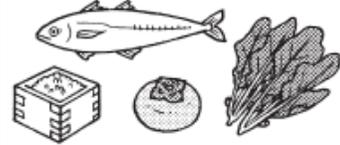


秋の深まりを感じる季節になりました。11月24日は和食の日です。和食は、ヘルシーで栄養バランスに優れ、料理で季節を感じることができる、世界の中でもとても素晴らしい食事です。ぜひ、ご家庭でも積極的に食べていただくと幸いです。

守っていこう！わたしたちの「和食」文化

和食文化の特徴

①多様で新鮮な食材と
素材の味わいを活用



②バランスがよく、
健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事とのかかわり



和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

「第14回 自分で作る朝ごはんコンクール」結果発表

練馬区中学校教育研究会食育部主催「第14回 自分で作る朝ごはんコンクール」の結果が発表されましたので、お知らせします。（区内応募総数 30校 4747作品）

朝の限られた時間の中で簡単に調理ができ、栄養バランスのよい朝ごはんを工夫して考えている様子が伺え、どれも素晴らしいものでした。

大二中では、1年A組 男子生徒がアイディア賞、1年C組 女子生徒が銅賞を受賞しました。（アイディア賞は区内で上位6名に入ります。）アイディア賞・銅賞の作品は、区役所で展示されます。

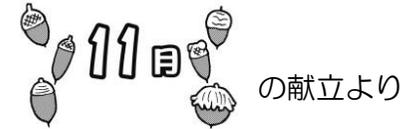
また、1年A組 女子一名、1年B組 男子一名、1年D組 男女各一名、1年E組 男女各一名が奨励賞を受賞しました。

お知らせ



「自分で作る朝ごはんコンクール」入賞作品展示

受賞された作品（金賞・銀賞・食育部長賞・アイディア賞・銅賞）は、練馬区役所本庁舎 1階アトリウムにおいて、11月20日（金）～12月1日（火）12時まで展示されます。ぜひ、お時間をつくってお出かけください。



◇11日（水）練馬区産キャベツ献立の日

キムタクご飯・キャベツしゅうまい・わかめと豆腐のスープ

練馬区では、「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を養う」ために、全小中学校一斉に「練馬区産のキャベツ」を使用した学校給食を実施します。

大二中では、練馬区産のキャベツを使ってキャベツしゅうまいを作ります。自分たちが暮らす土地で収穫されたキャベツの味を楽しんでみてください。

◇19日（木）食育の日（毎月19日）

かやくご飯・水菜と豆腐のスープ・抹茶のカップケーキ

今月の食育の日は、「京都府」がテーマです。

今年は、コロナウィルスの影響で修学旅行が中止になってしまったため、給食で何かできないかと思い、今月の食育の日は、京都府をテーマにしました。水菜は、京菜と呼ばれ、京野菜を代表する野菜です。また、京都は、精進料理から湯豆腐が有名になった場所です。そこで、水菜と豆腐を使用したスープを作ります。京都の宇治では、抹茶が有名なため、抹茶を使用したカップケーキをだします。

◇20日（金）練馬区産大根献立の日

練馬スパグッティ・コーンサラダ・おかしな目玉焼き

20日は、1年生の校外学習の日です。午前中に練馬区内をまわるため、給食でも練馬区に関連した献立にします。八百屋さんに頼んで、練馬区産の大根を使用する予定です。

◇24日（火）和食の日献立（11月24日）

大豆入りひじきご飯・ししゃもの唐揚げ・もやしと小松菜のお浸し・塩豚汁

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう、11月24日が「いい日本食」「和食」の日と制定されました。

<給食費納入について>

今月の引き落とし日は16日です。手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、お願い致します。

給食費はすべて食材費に充てられます。
その他の光熱費・人件費等は都または区の予算で賄われております。

