

給食だより

令和4年度 11月号 大泉第二中学校

令和4年 10月28日 校長 関 基雄
栄養士 小林 百合子

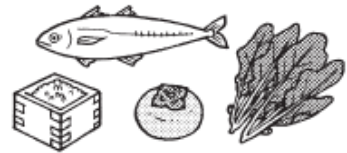


秋の深まりを感じる季節になりました。11月24日は和食の日です。和食は、ヘルシーで栄養バランスに優れ、料理で季節を感じることができる、世界の中でもとても素晴らしい食事です。ぜひ、ご家庭でも積極的に食べていただくと幸いです。

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16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16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。

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年生から銅賞2名、奨励賞6名が選ばれました。銅賞の作品は、区役所で展示されます。

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・銅賞・特別賞）は、練馬区役所本庁舎1階アトリウムにおいて、11月18日（金）～11月29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。



の献立より

◇9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・わかめと大根のスープ

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。

◇18日（金）食育の日（毎月19日）

ひじきご飯・ししゃもの青のり焼き・キャベツともやしのおかか炒め・きりたんぼ汁

今月の食育の日は、「秋田県」がテーマです。

きりたんぼとは、すりつぶしたご飯を杉の棒に先端から包むように巻き付けて焼いた「たんぼ餅」を棒から外し、食べやすくきったものです。これを鍋にいれたものが「きりたんぼ鍋」で、秋田県の郷土料理です。秋田では、新米が収穫できる秋から冬にかけて食べられる鍋料理です。給食では、きりたんぼやにんじん、ごぼう、まいたけ、大根などの具を入れた「きりたんぼ汁」を作ります。

◇24日（水）和食の日献立

ご飯・さばの麦みそ焼き・キャベツのごま酢和え・けんちん汁

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。

和食は、2013年12月に、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

けんちん汁は、かつお節でだしをとった汁ものです。「だし」をしっかりと味わい和食のことを考えてみましょう。

<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。

*11月は引き落とし最終月です。

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。

