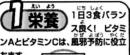
練馬区立豊玉小学校



朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。季節の変わり首は、気温の変化 あこな いとうがいを行いましょう。また、風邪の予防には、バランスの良い食事、通































11月の第3日曜日は「家族の日」、 その前後1週間は「家族の週間」です。 「家族の日」「家族の週間」は、生命の大切さ、家族 の役割などについての理解を深めるために、平成19年 度、内閣府によって定められました。

ぜひこの機会に、お子さんと一緒に食事の支度をし たり、ご家族で食卓を囲んで、会話を楽しんでみては いかがでしょうか。

















日本食の汁物といえばみそ汁です。みそ汁が広く食 べられるようになったのは室町時代のころです。もと もとは主に農家などで作られていました。簡単に作れ るので、戦国時代には戦の時によく食べられたそうです。 江戸時代になるとご飯、みそ汁、漬物、おかずの組み 合わせが日本人の食事の形になりました。



みそ汁は日本のインスタント食品の元祖といえます。 戦国時代の戦の時は、里いもの茎をみそで煮しめた物



をちぎって陣笠に入れて熱湯をかけて飲む、また江戸時代には納豆を叩 いてみそを入れ、熱湯を注いだ「たたき納豆」が作られました。今では Miso 乾燥させた野菜などの具と粉末にしたみそや、生みそを使った物など、い Soup deliciousy ろいろなインスタントみそ汁が開発され、手軽にみそ汁が飲まれています。 みそと具の組み合わせで栄養的にもバランスがとれるみそ汁は、日 本の優れた食べ物です。

















今月の献立から

【旬の食材】

ごほう セロリ チンゲンサイ にんじん はくさい かき りんご みかん さつまいも さといも じゃかいも しめじ さけ いか

【新メニュー】

1日・・しょうかの甘酢漬け 6日・・野菜のしょうかあえ 12日・・レモンバタートースト 18日・・オムチキン 22日・・リボンスープ

楽しみにしていてくださいね♪

11月の主な産地

※あくまで予定です。

食材名	産地	食材名	産地
じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道
えのきたけ	長野	にんじん	北海道 埼玉
はくさい	群馬 茨城	ねぎ	茨城 埼玉 青森
チンゲンサイ	茨城	さつまいも	千葉 茨城
こまつな	埼玉 東京	ごぼう	青森 埼玉

給食費の徴収にご協力お願いいたします。 今月の引き落とし日は、11月5日(火)です。