

11月給食だより

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。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。外から帰った時、食事の前には、必ず手洗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、適度な運動、しっかり睡眠をとること、そして服装に気をつけることも大切です。

風邪予防 5つのポイント

- 1 栄養** 1日3食バランス良く！ ビタミンAとビタミンCは、風邪予防に役立ちます。
- 2 運動** 適度に体を動かすことで、免疫力が高まります。
- 3 睡眠** 早寝早起きを心がけましょう。
- 4 服装** 屋外と室内で気温の差が大きい場合、衣服を着たり脱いだりして調節しましょう。
- 5 衛生** こまめに手洗い・うがいをしましょう。人の多い場所へ行くときはマスクも忘れずに！

食卓を囲んで、家族たんらんしませんか？



11月17日は家族の日

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。

みそ汁

朝のみそ汁 元気のもと！



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障子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のとれるみそ汁は、日本の優れた食べ物です。



わが家の人気のみそ汁は？



Miso Soup delicious



今月の献立から
[旬の食材]
 ごぼう 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 じゃがいも しめじ さけ いか

[新メニュー]
 1日・しょうがの甘酢漬 6日・野菜のしょうがあえ 12日・レモンバター-toast 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。