

11月給食だより



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」シンボル

平成28年10月31日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
栄養士 志摩 啓子

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界中からホットな注目を集めています。和食の良さを子どもたちに伝えましょう。

和食の4つの特徴

	<p>山のもの、海のもの、重 のもの、四季の移り変わりと ともに多彩で新鮮な食材が 手に入ります。素材そのもの の味を生かしています。</p>	<p>ごはんを中心とした 「一汁三菜」の食事は、 栄養のバランスのとれた 健康的な食事です。だしの 「うまみ」を味わいます。</p>
	<p>自然の美しさを表現す ることを大切にしています。 季節に合った調度品や器を 用いるなど、季節感を楽しみ ながらいただきます。</p>	<p>日本の食文化は年中行事 と密接にかかわっています。 自然の恵みである食べ物に感 謝し、家族や地域の仲間と分 け合い絆を深めてきました。</p>

食事の挨拶の意味

「いただきます」「ごちそうさま」。この2つのあいさつには、食べ物や食事に関わる人への感謝の気持ちがこめられています。普段、何気なく言っている人もいるかもしれませんが、その意味を知って、さらに心を込めて挨拶が出来ると良いですね。

いただきます！

自然の恵み、そして私たちが元気に過
ごすために食べ物としていただく植物や
動物たちの命に対して、敬意と感謝を表
すあいさつです。

ごちそうさま！

「ちそう(馳走)」は「走り回る」という意味
です。
食事ができるまでの多くの人の働きや
苦労をねぎらい、食事ができたことにあらた
めて感謝するあいさつです。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	B2	C		
11月分平均	626	25.6	20.9(30.0%)	347	2.3	281	0.44	0.54	29	4.8	2.9	
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満	

<11月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	練馬区 東京都 埼玉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
しょうが	高知県	ねぎ	埼玉県 千葉県	セロリ	山形県 静岡県 長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
にんじん	北海道 青森県 千葉県	もやし	栃木県	キャベツ	練馬区 群馬県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県 埼玉県	だいこん	練馬区 千葉県 北海道		
ごぼう	青森県	はくさい	茨城県 長野県	ぶなしめじ	長野県		
にら	栃木県 茨城県	さつまいも	茨城県	ピーマン	茨城県		
さといも	愛媛県 埼玉県	米	青森県産「つがるロマン」	鶏卵	茨城県		