

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」シンボルマーク



平成 29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

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化や空気の乾燥から、風邪を引きやすい時です。外から帰ってきた時や食事の前には、必ず手洗い・うがいを丁寧にいきましょう。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・服装に気を付けることも大切です。

「ありがとう」を伝えよう

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく行うためには、ふだん私たちの目には見えないところで働いて下さっている方々の様々な努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」のあいさつをする

「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

よく味わって食べる

料理を好き嫌いをせず、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

箸器をきれいにあつかう。

箸器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと後片付けをすること。そのどれもが作ってくれたひとへの敬意と感謝を表します。

「ごちそうさま」のあいさつをする

「ごちそうさま」は、食事ができるようにと献け回って(馳走して)くださった、様々な人の苦勞をねぎらうあいさつです。

11月15日(水)は「練馬キャベツの日」

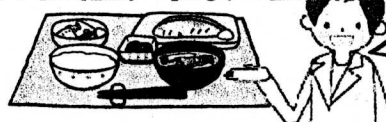
練馬区では、区内の小中学校一斉に給食で「練馬区産のキャベツ」を使った献立を実施します。練馬はキャベツの生産量が都内一位で、練馬農地の4割がキャベツ畑です。このように、地元でとれたものを地元で消費することを、地産地消といいます。「じばせいさん・じばしょうひ」の略語で、学校給食においても、子供たちが新鮮・安全なおいしい野菜を食べ、地元で生産される食材を知り、生産者や食べ物に対して関心を持ち、感謝の気持ちを育てたいという思いから、地産地消に取り組み、人と人の距離が近い練馬の農産物に愛着を深めて、学校給食で味わえる機会を大切にしています。

豊二小では回鍋肉丼にさせていただきます！



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は11月6日(月)です。

11月24日(金) 和食の日



和食を見直そう！

栄養価

栄養素	ビタミン											食物繊維 g	食塩 g
	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg				
11月分平均	624	25.4	21.0(30.3%)	344	2.3	273	0.40	0.53	25	4.5	2.8		
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	りんご	青森県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 埼玉県	セロリ	長野県	みかん	熊本県 静岡県
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	米	青森県産「つがるロマン」
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	鶏卵	茨城県
ごぼう	群馬県 青森県	さといも	埼玉県 千葉県	ほうれんそう	東京都 埼玉県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にら	栃木県 茨城県	ぶなしめじ	埼玉県 千葉県	いんげん	千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
はくさい	長野県 茨城県	ピーマン	茨城県	えのきたけ	新潟県 長野県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県