

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



令和元年10月31日

練馬区立豊玉第二小学校





校長 永井 美奈子

栄養士 遠藤 万紀子

秋の深まりと冬の足音を感じる季節となりました。1年で一番食べ物おいしい時季、それは新米が出る今頃だとい
 人が多くいます。米と日本人の歴史は古く、米を炊いて作るご飯は、昔から日本の食卓に欠かすことのできない主
 食です。ご飯は、和洋中どんな料理にもよく合い、水だけで炊くのでとてもヘルシーです。その栄養バランスのよ
 さから、ご飯を中心にした「日本型の食事」は、世界で注目を集めています。

「和食」の心を知ろう！～和食文化の4つの特徴～

11月24日は「いい(11)日本食(24)」で、「和食の日」です。和食は、日本人の心が育んだ食文化です。和食の
 ことを知り、その素晴らしさを多くの人に伝えていきましょう。和食を未来につなぐのは、私たちです。
 給食では、11月25日(月)に、「だしで味わう和食の日」として、だしの味を生かした和食の献立を作ります。

<p>①素材そのものの味を生かす</p> <p>海、山、川、森林など豊かな自然に恵まれ、四季の移り変わりとともに、地域ごとに多くの新鮮な食材が手に入ります。その味を生かす調理の知恵が発達してきました。</p> 	<p>②健康的な食事</p> <p>ご飯を中心とした「一汁三菜」の食事は、栄養バランスが良く、「だしのうま味」や「発酵食品(みそ・しょうゆなど)」を取り入れ、日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。</p> 
<p>③自然の美しさを表現</p> <p>桜や紅葉、笹など、四季の花や葉で料理を飾り付けたり、季節にあった器を使ったおもてなしをしたり、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。</p> 	<p>④年中行事との関わり</p> <p>お正月のおせち料理や、月見だんごなど、年中行事や儀式と深い関わりがあります。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事をするすることで、家族や地域の絆を深めてきました。</p> 

練馬産キャベツの日 ~11/13(水)~

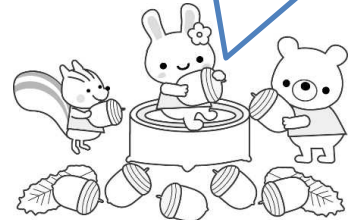
6月に引き続き、11月13日(水)は、練馬区で生産されたキャベツを区内の小・中学校の給食で一斉に使用する、「練馬産キャベツの日」です。

練馬はキャベツの生産量が都内ナンバー1で、練馬区の農地の約4割がキャベツ畑です。このように、地元で生産されたものを地元で消費することを、「地産地消」といいます。「地産地消」は、新鮮で安心な食材や旬の栄養価の高い食材を手に入れることができます。給食では、積極的に練馬産の食材を取り入れるようにしています。

豊二小では、とれたてのシャキシャキなキャベツを使って、**回鍋肉丼**を作ります☆



学校給食費の徴収に御協力をお願いいたします。
 今月の引き落とし日は、**11月5日(火)**です。



<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	東京都 埼玉県	りんご	青森県
しょうが	高知県	セロリ	長野県	キャベツ	練馬区	みかん	熊本県
にんじん	北海道 千葉県	ねぎ	青森県 秋田県 山形県	だいこん	練馬区 千葉県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	新潟県 長野県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	きゅうり	群馬県	ピーマン	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
さといも	千葉県 栃木県 埼玉県	さつまいも	茨城県	ぶなしめじ	長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
いんげん	千葉県 鹿児島県 沖縄県	チンゲン菜	千葉県 茨城県	ほうれんそう	東京都 千葉県 群馬県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道
にら	茨城県	はくさい	茨城県				