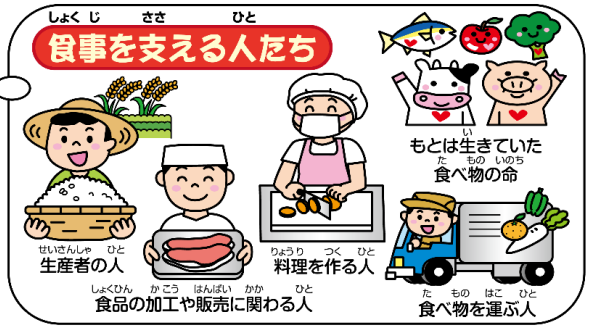
令和８年度　練馬区立豊玉東小学校

11月 給食だより

「早ね早おき朝ごはん」
運動シンボルマーク

実りの秋　食べ物を大切にいただきましょう

　校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じる頃になりました。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆や里芋など、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の仕事に支えられています。



感謝の気持ちでいただきましょう☺

１１月 24 日は和食の日、11 月は和食月間です

　日本の食文化「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。給食でも、ご飯を主食とした和食献立が中心です。だしのうま味をいかした優しい味わいの汁物や煮物はホッとますね。実は、だしの「うま味」であるグルタミン酸やイノシン酸、グアニル酸などの成分は日本人が発見しているんですよ！和食には大きく次のような特徴があります。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



１１月の献立より

- ２日　開校記念日お祝い献立
  鮭をつかった五目寿司や紅白のお団子が入ったすまし汁をつくります。
- ９日　いい歯の献立
  切干大根にじゃこにししゃも、カルシウムたっぷりの献立です。
- 24 日　和食の日
  旬の魚や野菜を使います。だしのうま味も感じて食べてくださいね。
- 25 日　世界の料理「台湾」
  台湾のおふくろの味、ルーローハンを作ります。
- ２６日　練馬区一斉給食「キャベツ」
  ねり丸キャベツを使って、麻婆キャベツを作ります。
- 27 日＆28 日　学芸会応援献立
  おいしいご飯で、１人１人が舞台で輝けるように応援します☆



＜給食の食材の主な産地（10月実績）＞

食材名	産　地	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	キャベツ	群馬	ねぎ	山形	梨	栃木	鶏卵	青森
しょうが	高知	こまつな	埼玉	さやいんげん	福島	りんご	山形	鶏肉	岩手 鳥取
にんじん	北海道	しめじ	長野	さつまいも	茨城	柿	奈良	豚肉	群馬 埼玉
ごぼう	青森	えのき	長野	じゃがいも	北海道	レモン	愛媛	ちりめんじゃこ	兵庫 瀬戸内
たまねぎ	北海道	セロリー	長野	だいこん	青森	ぶどう	長野 山梨	さんま	北海道 三陸
チンゲンサイ	千葉	きゅうり	福島 宮城	もやし	群馬 栃木	米	宮城	さば	ノルウェー