



11月給食だより



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

練馬区立豊玉東小学校



あさゆう ひ こ きび
朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。

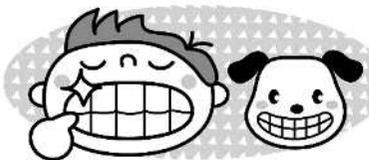
ふくそう き てあら
服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい・バランスの
よい食事で風邪を予防しましょう。

さて 11月23日は勤労感謝の日です。

わたし しょくせいかつ おお ひと もの ささ
私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて
な た かんしゃ き も あらわ
成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と
「ごちそうさま」の挨拶を、心を込めて行い、
しょくじ たいせつ
食事を大切にいたadakimashou。

よくかんで食べていますか？

けんこう じゅ たち
健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、食べたら
しっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食
物のまんべんなく食べることが大切です。特に、歯を
つくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助ける
ビタミンDは意識してとりたいた栄養素です。



11月8日は「いい歯の日」



練馬キャベツの日～練馬産キャベツが給食に登場～

11月16日(水)に、練馬産キャベツを使用します。

豊玉東小学校では「ホイコーロー丼」の予定です。

練馬区は、23区の中で一番農地面積が広く、中でもキャベツは主産品のひとつです。(使用するキャベツは、練馬区から提供されます。)



【学校給食費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は 11月7日(月) です。

再振替日は 11月15日(火) です。



11月のこんだてより

- ・2日 11/1の開校記念日にあわせて「黒米」を炊きます。
見た目は赤飯のようです。
- ・8日 11月8日は『いい歯の日』。
いい歯の日にちなみ「かみかみこんだて」です。
- ・10日 「コメッコハヤシライス」：米粉を使ってハヤシライスを作ります。
- ・15日 「昆布ご飯」：11/15は七五三です。七五三に合わせ、子供たちの健やかな健康を
願い11/15が昆布の日になってます。
給食室でも願いを込めて『昆布ごはん』を作ります。
- ・16日 『食育の日』練馬区で一斉に練馬キャベツを使って給食を作ります。
- ・21日 オリパラ給食！ブラジル料理が登場します。



～東京オリンピックに向けて、
世界各国の料理に触れよう～
ということで、給食で色々な国の料理を
これから出していきたいと思ます



10月のきゅうしょくしつ

10月秋の味覚がたくさん登場しました。秋刀魚・鯖・栗・さつま芋・りんご・柿
などなど…。秋を感じてもらえたらでしょうか。

10月11日から読書旬間でした。今月は「本と給食のコラボ」と題して3回本の中
のメニューを紹介しました。図書委員さんや放送委員さんも協力してくれました。
「食欲の秋・読書の秋」を満喫できたでしょうか。



11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」です。
豊玉東小の子供達は和食をよく食べてくれます。
ぜひ煮物をはじめ和食を、ご家庭でも食卓に並べていた
だけたらと思います。



10月に使用した食材の主な産地について

人参:北海道、玉ねぎ:北海道、しめじ:長野県、ごぼう:宮崎県、小松菜:宮崎県、大根:北海道、えのき:新潟県
赤ピーマン:山形県、生姜:高知県、さつまいも:千葉県、セロリー:長野県、キャベツ:東京都、もやし:栃木県
ねぎ:山形県、鶏肉:鳥取県、豚肉:埼玉県、鶏卵:群馬県、りんご(秋映):長野県、柿:新潟県