

令和2年度



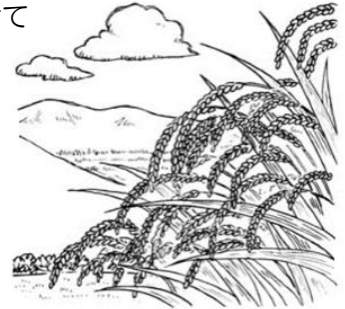
# 11月給食だより



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

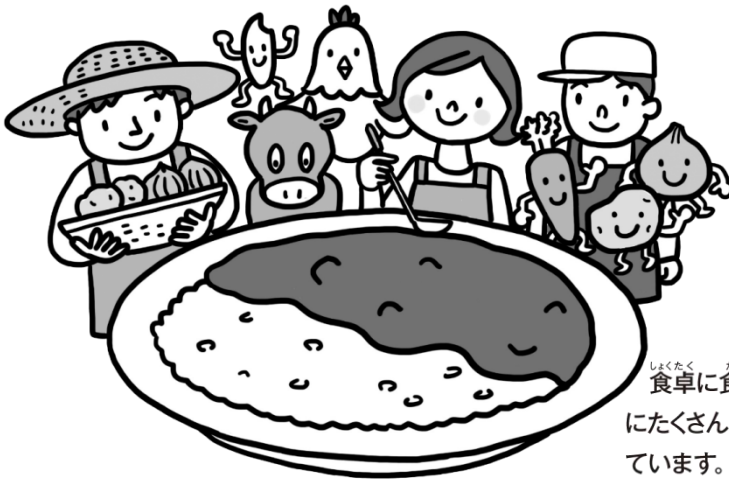
練馬区立豊玉東小学校

あき 秋もいちだんと<sup>ふか</sup>深まり、<sup>きく</sup>菊の<sup>はな</sup>花や<sup>こうよう</sup>紅葉が<sup>め</sup>目を<sup>たの</sup>楽しませて  
くれる季節となりました。<sup>きせつ</sup>新米・<sup>しんまい</sup>肉・<sup>にく</sup>魚・<sup>さかな</sup>きのこ・  
くだものなどもいっそうおいしさを<sup>まし</sup>増す<sup>じき</sup>時季です。  
<sup>ふゆ</sup>冬の<sup>おとす</sup>訪れに<sup>そな</sup>備えて、<sup>ほうふ</sup>豊富な<sup>しょくざい</sup>食材を<sup>よ</sup>バランス<sup>と</sup>良く<sup>と</sup>取り  
<sup>い</sup>入れた<sup>しょくじ</sup>食事で<sup>さむ</sup>寒さに<sup>ま</sup>負けない<sup>からだづく</sup>体作りを<sup>し</sup>しましょう。



11月23日は勤労感謝の日

たとえば、カレーライスが<sup>ひと</sup>できる<sup>どうぶつ</sup>まで<sup>しょくぶつ</sup>にかかわる<sup>ひと</sup>人、<sup>どうぶつ</sup>動物、<sup>しょくぶつ</sup>植物…



食<sup>た</sup>べ<sup>もの</sup>物<sup>に</sup>に  
感謝<sup>かんしゃ</sup>しよう!

<sup>しょくたく</sup>食卓に<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>が<sup>なら</sup>並ぶ<sup>まで</sup>には、<sup>こん</sup>こんな  
に<sup>た</sup>たくさん<sup>の</sup>の<sup>ひと</sup>人や<sup>どうぶつ</sup>動物<sup>の</sup>植物<sup>の</sup>の<sup>いのち</sup>命<sup>が</sup>が<sup>か</sup>か<sup>わ</sup>わ  
つ<sup>て</sup>て<sup>い</sup>います。<sup>ひと</sup>一口<sup>ごと</sup>一口<sup>ごと</sup>よく<sup>あじ</sup>かんで<sup>あじ</sup>味わい、  
<sup>かんしゃ</sup>感謝<sup>の</sup>の<sup>きもち</sup>気持ち<sup>を</sup>も<sup>つ</sup>つ<sup>て</sup>て<sup>た</sup>食べ<sup>ま</sup>ま<sup>し</sup>しょう!

練馬キャベツの日～練馬産キャベツが給食に登場～

11月11日(水)に、練馬産キャベツを使用します。

豊玉東小学校では今年“回鍋肉丼”を作ります。

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。)

## 11月の献立より

- ・6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。

- ・11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。
- ・12日 「大豆の変身献立」：大豆が色々な形に変身して登場します。

3年生の国語で「すがたをかえる大豆」を学びますが、大豆の旬は朝夕の冷え込みが増す秋、まさに今頃です。

- ・19日 「食育の日」オリパラ給食！コロンビア料理が登場します。
- ・24日 11月24日（いいにほんしょく）は『和食の日』。

日本の食文化をたいせつにしようと制定された日です。

当日パンフレットが配られます。ぜひご家庭でもご一読ください。



## きゅうしょくのじかん ●10月●

10月秋の味覚がたくさん登場しました。鯖・栗・さつま芋・里芋・ラ・フランスなどなど…。 秋を感じてもらえたでしょうか。

10月12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



十三夜の日、「今日は『栗名月』だから栗ごはんだよ!!」という話をしに教室に行ったら、「十三夜・・・」といったところで、「あ〜この玉子焼きがお月様だね♪」と先に言われてしまいました♪ 給食の玉子焼きは、丸い紙カップに入れて焼き上げています。子供たちの発想にはいつも驚かされ、楽しませてもらっています。

これからも、季節を感じられる給食を心がけていきたいと思っています。

## 【学校給食費の納入にご協力をお願いします。】

今月の振替は 11月5日(木) です。

再振替日は 11月16日(月) です。



### ◆10月に使用した食材の主な産地について◆

キャベツ:練馬区、にんにく:練馬区、ブルーベリー:東京都、小松菜:埼玉県、人参:北海道、玉ねぎ:北海道、生姜:高知県、ピーマン:、ごぼう:宮崎県、もやし:栃木県、ほうれん草:群馬県、ねぎ:山形県、しめじ:長野県、