

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」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉南小学校
校長 山田 裕
栄養士 藤田 純恵

木々の葉が色づきはじめ、秋の深まりが感じられるようになりました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう」日とされています。私たちの「食」は、多くの人の活動によって支えられています。感謝の気持ちを込めて、毎日の食事ができるといいですね。

11月24日は、和食の日です

日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。

日本に伝わる行事食

※その年によって、月がずれる行事もあります。

<p>1月 正月・七草</p> <p>おせち料理 七草がゆ</p>	<p>2月 節分</p> <p>恵方巻き* いり豆 イワシ</p> <p style="font-size: x-small;">*関西地方で主に食べられてきた</p>	<p>3月 ひなまつり</p> <p>ひしもち ちらしずし ハマグリの お吸い物 ひな あられ</p>
<p>4月 入学祝い・花まつり・花見</p> <p>赤飯 甘茶 花見団子・花見弁当</p>	<p>5月 端午の節句</p> <p>柏もち・ちまき たけのご飯 カツオ</p>	<p>6月 水の朔日・田植え・夏越の祓</p> <p>煮しめ あられ 水無月</p>
<p>7月 セタ・土用の丑</p> <p>ウナギ そうめん さくべい</p>	<p>8月 お盆</p> <p>精進料理 お盆のお供え</p>	<p>9月 十五夜・お彼岸</p> <p>月見団子 おはぎ</p>
<p>10月 十三夜・秋祭り</p> <p>秋祭りの ごちそう 月見団子 栗ご飯</p>	<p>11月 七五三・亥の子*</p> <p>千歳あめ 亥の子もち</p> <p style="font-size: x-small;">*旧暦10月の最初の亥の日</p>	<p>12月 冬至・大みそか</p> <p>あずき かゆ 冬至かぼちゃ 年越し そば</p>

一般社団法人和食文化国民会議では「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、11月24日を「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」と制定しています。

＜和食の特徴＞

- ☆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ☆栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ☆自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ☆正月などの年中行事との密接な関わり

11月19日に、練馬産キャベツを使った献立を実施します

キャベツたっぷりの回鍋肉丼を作ります。お楽しみに！

11月19日には、区立の小中学校が一斉に、練馬産のキャベツを使用した献立を実施します。これは、練馬の産物や食文化に関する理解や、生産者に対する感謝の心を育むことなど、学校給食が「生きた教材」として活用されることをねらいとしています。練馬区で一番多く栽培されている野菜は、キャベツです。地元の生産者が大切に育ててくれました。よく味わって食べてほしいと思います。



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