

11月給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫
栄養士 藤田 純恵

日が暮れるのが早くなり、秋の深まりを感じる季節になりました。朝、夕の冷え込みも厳しくなって体調を崩す人も増えているようです。手洗い・うがいと、バランスのよい食事を心がけましょう。また、給食当番はマスクをしっかりと着用し、衛生に気をつけて当番の仕事をしましょう。

日本人の伝統的な食文化、「和食」を見直そう

11月24日は「和食の日」。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、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。この日の給食では、素材の味とだしとうまみを生かした和食を作ります。和食の4つの特徴をまとめました。

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域の絆</p>

11月16日に、練馬産のキャベツを使った給食を実施します

11月16日、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やに関する理解、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。

地元の農家の方々が大切に育ててくれたキャベツを使って、豊玉南小学校では「回鍋肉丼」を作ります。練馬区で最も多く栽培されている野菜は、キャベツです。感謝の気持ちを持って、しっかりと食べてくださいね。



栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
11月分平均	626	25.5	20.9(30.0%)	347	2.3	284	0.44	0.54	29	4.8	2.9				
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満				

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