

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 |