

# 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 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

朝、夕の冷え込みが厳しくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。11月23日は「勤労感謝の日」。毎日の食事にはたくさんの方が関わっています。また、私たちが食べているものは、肉や魚、米や野菜など、みんな生きていたものです。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、おいしく食事をしていきたいですね。

## 世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により、和食離れが進んでいると言われています。そんな中、平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録が決定し、話題となりました。

給食では、旬の食材を用いながら、和食の献立を積極的に取り入れ、子供たちに和食の良さを伝えていきたいと考えています。



### 「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>

## 11月8日は「いい歯の日」です



身体の健康を保ち、おいしく食べるために、いい歯でよくかんで食べることはとても大切です。よくかんで食べると、いいことがたくさんあります。毎日の食事をよく噛んで食べるようにしましょう！

☆☆よくかむと、いいことがいっぱい☆☆

- ・消化、吸収がよくなる
- ・唾液がよく出て、虫歯を予防する
- ・血流が良くなり、脳の働きが活発になる
- ・食べ過ぎを防いで肥満を予防する

## 11月15日、練馬産のキャベツを使った給食を実施します



11月15日、区内の小中学校が一斉に練馬産のキャベツを使っ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、生産者に関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。

練馬区で最も生産量の多い野菜はキャベツです。本校では、地元の農家の方々がか心を込めて育ててくれたキャベツで「回鍋肉丼」を作ります。おいしく味わって食べてくださいね。

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
11月分平均	624	25.5	21.0(30.3%)	344	2.3	273	0.40	0.53	25	4.5	2.8
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	りんご	青森県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 埼玉県	セロリ	長野県	みかん	熊本県 静岡県
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	米	青森県産「つがるロマン」
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	鶏卵	茨城県
ごぼう	群馬県 青森県	さといも	埼玉県 千葉県	ほうれんそう	東京都 埼玉県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にら	栃木県 茨城県	ぶなしめじ	埼玉県 千葉県	いんげん	千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
はくさい	長野県 茨城県	ピーマン	茨城県	えのきたけ	新潟県 長野県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県