

11月給食だより



練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫
栄養士 藤田 純恵

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

日に日に秋の深まりを感じる季節になりました。一日の気温の変化が大きくなり、体調を崩している子もいるようです。栄養バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしていきましょう。

11月24日は「和食の日」です。これにちなんで、11月26日に「だしで味わう和食の日」として、だしの味を生かした和食の献立を実施します。伝統的な和食文化のすばらしさ、大切さについて考えるきっかけになればと思います。

11月14日、練馬産のキャベツを使った給食を実施します



11月14日、区内の小中学校が一齐に練馬産のキャベツを使った給食を実施します。このように、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」ことを、地産地消といいます。給食では、積極的に練馬産の食材を給食に取り入れるように努めています。

地産地消には、食料自給率の向上、新鮮で安全な食材を手に入れることができるなど、よいことがたくさんあります。

練馬区の農地面積は、東京23区の中で最も広く、たくさんの種類の野菜や果物が生産されています。

その中で、最も生産量の多い野菜はキャベツです。11/14の「練馬産キャベツの日」には練馬の産物について知り、生産者に感謝をしながら、給食を食べてもらいたいと思います。

<p>学校給食に地場産物を活用すると...</p>	<p>地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まる</p>
<p>食料の生産、流通などに関わる人びとの努力をより身近に理解することができる</p>	<p>生産者や生産過程などを理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる</p>
<p>「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を確保することができる</p>	<p>流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化など、環境保護に貢献することができる</p>
<p>生産者など、地域の学校の教育に対する理解が深まり、連携・協力関係を築くことができる</p>	<p>日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる</p>

<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	埼玉県 練馬区	ほうれんそう	東京都 群馬県 埼玉県
しょうが	高知県	ねぎ	千葉県 群馬県 茨城県	セロリ	長野県 愛知県	はくさい	茨城県
にんじん	千葉県	もやし	栃木県	キャベツ	練馬区	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	だいこん	練馬区 千葉県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	さといも	埼玉県	えのきたけ	新潟県 長野県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にら	栃木県	さつまいも	千葉県 茨城県	りんご	山形県 青森県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
かぶ	千葉県	れんこん	茨城県	みかん	熊本県 愛媛県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 埼玉県 茨城県 青森県

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	B ₁	mg	B ₂	mg	C	mg	g	g
11月分平均	629	25.4	21.2(30.3%)	353	2.4	285		0.41		0.53		27		4.7	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