



練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

# 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

秋も深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵み、そして、食に関わる多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする、調理してくれたものをおいしく味わって食べるなど、感謝の気持ちを大切にして、食事をしていきましょう。



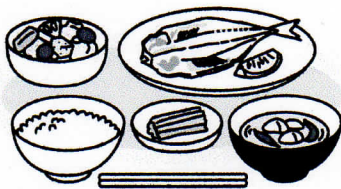
## 11月13日、練馬産のキャベツを使った給食を実施します

11月13日、区内の小中学校が一斉に練馬産のキャベツを使った給食を実施します。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。

東京23区の中で、農地面積が最も広い練馬区。そんな練馬区で生産される野菜の中で、一番生産量の多い野菜がキャベツです。この日の給食では、練馬産キャベツを使った「<sup>ホイクロー</sup>回鍋肉丼」を作ります。区内の農家の方々が育ててくれた、おいしいキャベツを味わいましょう。

## 11月24日は「和食の日」です

(いかにほんしよく) 一般社団法人和食文化国民会議設定



2013年「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されました。

11月24日は「和食の日」です。これにちなんで「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25日に実施します。伝統的な和食文化のすばらしさ、大切さについて考える機会になればと思います。

## 「絵本給食」を行いました

読書の秋です。10月15日～25日の読書旬間に合わせ、学校図書館管理員の柏倉先生と、今年度2回目の「絵本給食」を実施しました。

今回は「八百屋」「焼き魚」「さんま」「ミルク」「じゃがいも」「シチュー」「スープ」など、給食には欠かせない料理や食材などをテーマにした絵本を展示しました。絵本の前においてあるお皿には、色とりどりの紙でできた、柏倉先生手作りの食材が並びました。本を通して食の世界も広がるといいですね。



栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩				
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μg	B1			mg	B2	mg	C
11月分平均	628	24.8(15.8%)	20.6(29.5%)	337	97	2.2	277	0.37	0.52	26	4.5	2.6			
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0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	東京都 埼玉県	りんご	青森県
しょうが	高知県	セロリ	長野県	キャベツ	練馬区	みかん	熊本県
にんじん	北海道 千葉県	ねぎ	青森県 秋田県 山形県	だしのこん	練馬区 千葉県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	新潟県 長野県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	きゅうり	群馬県	ピーマン	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
さといも	千葉県 栃木県 埼玉県	さつまいも	茨城県	ぶなしめじ	長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
いんげん	千葉県 鹿児島県 沖縄県	チンゲン菜	千葉県 茨城県	ほうれんそう	東京都 千葉県 群馬県	牛乳	東京都 群馬県 埼玉県 茨城県 秋田県 茨城県 北海道
にら	茨城県	はくさい	茨城県				