

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

日ごとに秋が深まり、朝晩の寒さも増してきました。11月23日は勤労感謝の日です。私たちの食生活は、多くの人のおかげによって成り立っています。食事の時には、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをするなど、感謝の気持ちを持って食べるようにしましょう。

11月8日は「いい歯の日」です



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に大きくかかわっています。虫歯を予防し、どんなものでもおいしく食べられる健康な歯を作りましょう。

むし歯にならない食生活のコツ **むし歯がある人は、早めに治療しましょう**

<p>よくかんで食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>おやつをダラダラ食べない</p>	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>
-------------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

11月11日は練馬産キャベツの日です

キャベツがおいしい時期になりました。11月11日には、練馬産キャベツ（ねり丸キャベツ）を使った給食を区内の小中学校が一斉に実施します。今年度、2回目の実施になります。

農地面積が、東京23区の中で最も広い練馬区。キャベツは練馬区の中で一番生産量が多い野菜です。

この日の給食では「回鍋肉丼」を作ります。生産してくれた農家の方々に感謝をしながらいただきます。



11月24日は「和食の日」です

(いいにほんしょく) 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実施します。だしのおいしさを感じながら、給食を味わってくださいね。

和食の特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>
----------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------

©少年写真新聞社2020

栄養素	エネルギー		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	たんぱく質 (g)					A	B1	B2	C			
11月分平均	619	24.6(15.9%)	19.6(28.5%)	343	98	2.2	282	0.40	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	練馬区 埼玉県	さつまいも	茨城県 千葉県
しょうが	高知県	セロリ	千葉県 茨城県 長野県	キャベツ	練馬区 群馬県	みかん	熊本県 和歌山県
にんじん	北海道	ねぎ	茨城県 千葉県 青森県	だいこん	練馬区 千葉県	りんご	山形県 青森県 長野県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	長野県 新潟県	米	青森県産「つがるロマン」
ごぼう	青森県	ほうれんそう	千葉県 群馬県	にら	栃木県	鶏卵	茨城県
いんげん	埼玉県	はくさい	長野県 茨城県	ピーマン	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	群馬県	チンゲン菜	茨城県	れんこん	茨城県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
さといも	愛媛県 埼玉県					牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 茨城県 北海道 山梨県