

# 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 宗形 元美

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、多くの人の支え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。

## ～「和食」を見直そう！～

「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ていることをご存じですか？

ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。24日は、「だして味わう和食の日」として、ていねいにとっただしとうまみを感じてもらえるような献立を予定しています。

### 家庭で実践したい「和食」の取り組み



### はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。



②数字の「1」を書くように、上下に動かす。



はしの  
動かし方を  
練習しよう！

③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。



下のはしは  
動かしません。

### 目指せ「はし名人」

### はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。



### 11月17日(水)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17日には、練馬産の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 ごぼう	青森県	さやいんげん	千葉県	こまつな	埼玉県 千葉県	りんご	青森県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	練馬区	みかん	熊本県
じゃがいも たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 練馬区	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	北海道	ほうれんそう	千葉県 群馬県	えのきたけ	長野県 新潟県	鶏卵	茨城県
セロリ	長野県 愛知県	さといも	埼玉県	白菜	長野県 茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり なら	群馬県	ねぎ	山形県 千葉県 茨城県	三つ葉	静岡県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
かぼちゃ	北海道	ぶなしめじ	長野県	柿	福岡県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県