



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シボルマーク

練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

10月から、対面給食が始まりました。5,6年生は久しぶり、1~4年生は入学以来初めての対面給食となりますが、どのクラスも会話を楽しみながら給食を食べています。「共食(誰かとともに食べる)」には、多くのメリットがあります。みんなで食べることで苦手なものに挑戦出来たり、楽しく食べることで栄養の吸収もよくなると言われています。今後は、「食卓を囲む」ことのすばらしさを、学校給食の中でも感じていってもらえたらと思います。さて、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。食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」に込められた意味を改めて考えながら、感謝の気持ちを持って食事をしましょう。



★ランチルーム給食が始まりました

対面給食に続き、10月末から「ランチルーム給食」が始まりました。2学期は、6、5、4年生の順番でクラスごとに実施し、3学期に3、2、1年生を予定しています。広くて見晴らしの良い教室で、普段と違う雰囲気の中、楽しい雰囲気でお食事をしてもらえたらと思います。

給食では「**地産地消**」を推進しています!

11月は今年度2回目の「ねり丸キャベツ」を使った区内一斉給食があります。この日以外にも、豊玉南小学校では、普段から練馬産の野菜を積極的に納品していただいています。

◎8日:「ねり丸キャベツのホイコーロー丼」

…練馬区産の新鮮なキャベツを使って作ります。しゃきしゃきの歯ごたえと、キャベツの甘みを感じてもらいたいです。

◎11月は、キャベツ、大根、小松菜など練馬区産の野菜を使用する予定です。

◎豊玉南小のみそは練馬区のみそ蔵「靴屋三郎右衛門」の練馬みそを使用しています。



和食の4つの特徴

～11月24日は「和食の日」～

「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産として登録されて、今年で10周年を迎えます。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。改めて、私たちに身近な和食の魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。24日は給食でも「だして味わう和食の日」として、かつお節と昆布でとった合わせだしのすまし汁を作ります。給食では日ごろから、かつお節や昆布、鶏がらや野菜など、自然の食材からだしをとっています。ていねいにとっただしは、使う調味料を減らし、減塩にもつながります。「うまみ」を感じることは、子供たちの味覚の形成にもつながります。



<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	青森県	えのき しめじ	長野県 新潟県	こまつな	埼玉県 千葉県 練馬区	柿	和歌山県 新潟県
しょうが	高知県	さやいんげん	群馬県 千葉県	キャベツ	群馬県 長野県 練馬区	みかん	愛媛県 熊本県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	茨城県 千葉県	りんご	長野県 山形県 青森県
じゃがいも	北海道	かぼちゃ	北海道	こねぎ	福岡県 静岡県	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
セロリ	長野県 静岡県 愛知県	はくさい	長野県 茨城県	里芋	千葉県 愛媛県 埼玉県	米	青森県産「つがるロマン」秋田県産「駒えみのり」
さつまいも	千葉県 茨城県	ねぎ	青森県 千葉県 埼玉県	菊花	山形県	鶏卵	茨城県
にんじん	北海道 千葉県 埼玉県	赤ピーマン	山梨県	ピーマン	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	群馬県	みつば	千葉県	りんご	山形県 青森県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県