



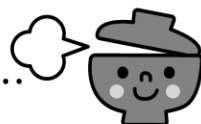
日ごとに秋が深まり、朝晩の寒さも増してきました。一日の寒暖差が大きいこともあり、体調を崩しやすい時期でもあります。秋の味覚を楽しみながら、栄養バランスのよい食事をとって、体力と免疫力を付けてほしいと思います。

日本人の伝統的な食文化、和食に親しもう

和食は、料理そのものだけでなく「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として、世界に広く認められています。2013年には「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。「いい にほんしょく」ということから、この日になりました。給食でも和食のよさを知ってもらうために、積極的に献立に取り入れています。

 ^わ^{しょく} ^{とく}^{ちよう}
「和食」の特徴



た よう しんせん しよくざい
多様で新鮮な食材と
も あじ そんちよう
その持ち味の尊重



けんこうてき　しょくせいかつ
健康的な食生活を
ささ　えいよう
支える栄養バランス



し ぜん うつく き せつ
自然の美しさや季節
うつ ひょうげん
の移ろいの表現



しょうがつ ねんちゅうぎようじ
正月などの年中行事
みっせつ かか
との密接な関わり



わしょく か
「和食」に欠かせないもの

こめ
米



はん た だん こ もち
ご飯として食べるほか、団子や餅
はっこう ちょうみりょう
にしたり、発酵させて調味料にし
かたち か もち
たりと、形を変えて用いられます。

だし



こんぶ ぶし に ほ
昆布やかつお節、煮干し、ほしし
 しよくざい み
いたけなどの食材から「うま味」
ひ だ わしょく あじ
を引き出したもので、和食の味の
きほん み にほんじん
基本です。「うま味」は日本人が
はっけん にほんどくじ みかく かいかい
発見した日本独自の味覚で、海外
うまみ よ
でも「UMAMI」と呼ばれます。

はっ こう ちょう み りょう
発酵調味料



せい びいぶつ ちから りょう どくとく ふう
微生物の力を利用して、独特な風
み み つく だ はっこうしょうみ
味やうま味を作り出した発酵調味
りょう かずかず わしく か
料の数々も、和食には欠かせません。

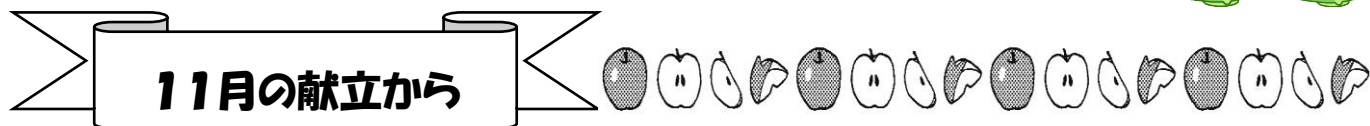
感謝の気持ちを込めて食べよう

11月23日は「勤労感謝の日」です。食べることは、たくさんの人の努力に支えられています。感謝の気持ちを忘れずに食事をしましょう。また「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとすることも、感謝の気持ちを表すことにつながります。



11月5日(水)、練馬産キャベツを使った給食を実施します！

11月5日に、練馬産のキャベツ（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。練馬区では、地域の自然や文化・産業などに関する理解を深めることや、生産に関わる方々への感謝の心を育むことなどをねらいとして、地場産物を使った一斉給食を取り入れています。この日は、キャベツを入れた回鍋肉丼を作ります。新鮮なキャベツをおいしく味わってほしいと思います。



11月4日(火) 赤飯 花麴のすまし汁 開校記念日献立

11月1日は中村小学校の開校記念日です。赤飯と、花の形の麴を入れたすまし汁でお祝いします。

11月28日(金) グヤーシュ 世界の料理：ハンガリー

ハンガリーの代表的な煮込み料理で、パプリカの風味が特徴です。「グヤーシュ」はハンガリーで「牛飼い」を意味する言葉です。牛飼いが仕事の合間にさっと食べられるように、大きな鍋を使って外で煮込み料理を作ったことがはじまりといわれています。



<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	じゃがいも	北海道	だいこん	千葉県	みかん	和歌山県 熊本県
しょうが	茨城県	ねぎ	山形県 千葉県 埼玉県	こまつな	足立区 埼玉県	りんご	長野県 山形県
にんじん	北海道	きゅうり	千葉県 埼玉県	キャベツ	練馬区 群馬県	ラ・フランス	山形県
たまねぎ	北海道	たけのこ	鹿児島県	はくさい	長野県 茨城県	米	岩手県
ごぼう	青森県	ピーマン	茨城県	えのきたけ	長野県	鶏卵	栃木県
セロリ	長野県	れんこん	茨城県	ぶなしめじ	長野県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道 宮城県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 山形県 岩手県 東京都 群馬県 山形県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 山形県 北海道
もやし	栃木県	さといも	埼玉県	ほうれんそう	埼玉県	鶏肉	
さやいんげん	埼玉県 鹿児島県	さつまいも	千葉県 茨城県	にら	茨城県	牛乳	
れんこん	茨城県						