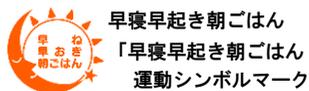


平成29年度

# 11月食育だより

練馬区立 中村小学校



秋が深まり、日が暮れるのもずいぶん早くなりました。朝晩、冷え込む日も多く、気温の差も大きいので衣服で体温を調節し、かぜをひかないよう、手洗い、うがいをまめに行い、十分な睡眠をとって、バランスのとれた食事を心がけましょう。

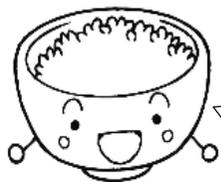
## 給食のお米が新米になりました

### お米を食べよう！



11月23日の「勤労感謝の日」は、昔は「新嘗祭(にいなめさい)」といって、お米の収穫を喜び、感謝する日でした。昔は国民の多くが農家だったので「勤労に感謝すること」＝「お米に感謝すること」だったのですね。

お米にはみんなのパワーになる栄養素がバランスよく含まれています。



新米の季節がきました。最近の食生活をみるとお米の消費量が減り、脂質の取り過ぎが目立っています。

ご飯は、整腸作用のある食物繊維と同様の働きをする難消化性でんぷん(レジスタントスターチ)を含むので、便秘を防ぎ、ダイエットや肌荒れ防止に効果があります。

ご飯は淡泊な味のため、どんな食材、どんな料理とも組み合わせやすくいろいろな料理の主食となります。子どもの頃からご飯を主食にすることは、さまざまな食べ物を食べる習慣を作り、生涯を通じて健康で豊かな食生活を送る土台となります。

ぜひ、ご飯を中心とした献立で、食事を楽しみましょう。

「食育フォーラム」より

## 感謝

11月23日は勤労感謝の日です。

### 「給食に感謝しましょう」

給食にはいろいろな人が関わって作られています。自然の恵みや作ってくださった方々への感謝の気持ちを忘れずに、自分の健康を考えた食べ方をしましょう。

また、地球上には、豊かな国と信じられないような貧しい飢餓の国々が共に存在しています。食べ物は限られています。食べ物を無駄にしないために、私たちひとりひとりができることを考えてみましょう。

そして、給食以外にも、家で食べ残しやごみについて調べたり、家族で話しあったりしてみましょう。



子供たちの健康づくりのために、頑張っています。

おいしく作ります。



#### 11月の献立から

2日(木) 3日(金)は文化の日です。菊の花が美しく咲く季節です。食用の菊を使って菊花ごはんを作ります。

10日(金) おいしいりんごがたくさん出回る季節です。紅玉という品種のりんごを使い、焼きりんごを作ります。

14日(火) 15日(火)は七五三の日です。そのお祝いとみなさんの健康と成長を願って、五目ずしを作ります。

22日(水) 練馬区の全児童・生徒に区内の産物、食文化や食に関する理解を育む等を目的として、練馬区内産のキャベツが給食に供給されます。中村小学校では、野菜のからしあえに練馬産キャベツを使います。