



日に日にすすしく、秋の深まりを感じる今日このごろです。朝・夜と日中の気温の変化に体調をくずしやすい時期ですので、体調管理をしっかりと、風邪をひかないように気を付けて下さい。11月の第3日曜日は「家族の日」です。生命の大切さ、家族の役割等についての理解を深めるために、平成19年度、内閣府によって定められました。ぜひこの機会に、お子さんと一緒に食事の支度をしたり、ご家族で食卓を囲んで、会話を楽しんだりしてみたいはいかがでしょうか。

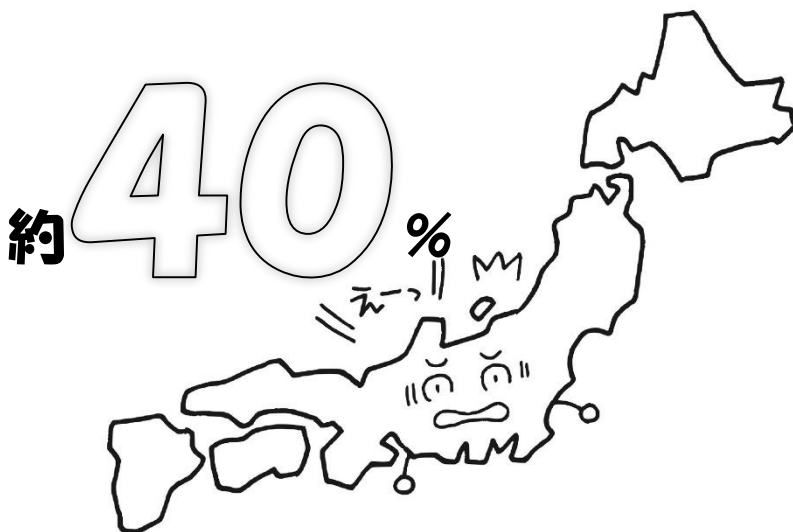
11月と12月に練馬産野菜の一斉使用日があります！

練馬野菜の一斉使用日には、練馬区でとれたキャベツと練馬大根が練馬区の全小中学校の給食に登場します。今年は、11月13日（水）に練馬産キャベツ、12月2日（月）に練馬大根一斉使用日になっています。練馬大根は、前日に行われる練馬大根引っこ抜き競技大会で収穫された大根を使用します。

- \* 11月の練馬キャベツの日には練馬区栄養士会が考案した“キャベーク”を出します。キャベツが入ったおいしいケーキです。楽しみにしてください。
- \* 12月の練馬大根の日には、練馬スパゲティを出す予定です。



## 日本の自給率は



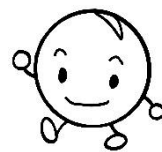
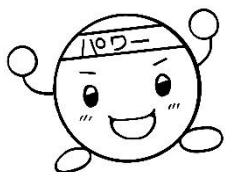
食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は約40%（カロリーベース）しかありません。輸入に頼っている食生活で、万が一輸入がストップするような事態が起こると、わたしたちの食生活は成り立たなくなってしまいます。ですから、地域でつくられているもの、国産のものを大切にしていける必要があるといえます。

※今月の給食費の引き落としは、11月18日（月）になります。残高のご確認をお願いします。

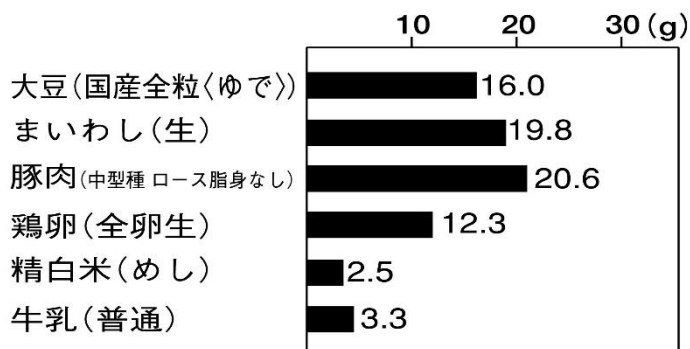
# 日本の食生活に欠かせない 大豆・大豆製品

<栄養満点の大豆！ しっかり食べよう>

大豆は、タンパク質が豊富な食品です。脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含み、畑の肉ともいわれています。また、大豆を使った製品の中には、大豆の栄養成分を消化・吸収しやすくなっているものや加工されることで、新たな栄養成分などが加わったり、アップしたりするものもあります。



<畑の肉！ たんぱく質を比べてみよう！>



大豆は食物性食品ですが、肉や魚など動物性食品に比べても、十分にタンパク質を摂取できます。



## 11月の給食から

### 11月5日(火) 開校記念日献立

11月1日の開校記念日をお祝いして、5日の日は赤飯を出します。開校記念日をみんなで祝いましょう。

### 11月5日(火)~11月8日(金) 大豆ウィーク

3年生の国語で習う「すがたを変える大豆」と関連させて、給食でも大豆がいろいろな姿に変身して出てきます。大豆がどんな姿に変身しているのかたくさん見つけてほしいです。

### 11月7日(木) 宮城県郷土料理

宮城県の郷土料理を出します。

### 11月8日(金) いい歯の日献立

11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べると、私たちの心と体の健康に良いことがたくさんあります。



### 11月13日(水) 練馬キャベツの日

この日は、練馬区で育ったキャベツが区内の全小中学校の給食に登場します。中村小学校では、栄養士会で考案した“キャベーキ”を出します。練馬区の農家の方々が愛情いっぱい育てて下さったキャベツです。感謝の気持ちをもって食べてもらえると嬉しいです。

### 11月22日(金) 世界の料理

ドイツ料理を出します。

\*フランクフルト：ドイツのフランクフルトで作られたソーセージ

\*ザワークラフト：キャベツの酢漬け

\*グーラッシュ：お肉と野菜をじっくり煮込んだ、パプリカの入った煮込み料理



### 11月25日(月) 和食の日

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」とされています。

