令和５年１０月３１日
練馬区立中村小学校

11月 食育だより

日ごとに秋が深まり、朝夕の冷え込みも増してきました。一日の寒暖差が大きいこともあり、体調を崩す人が増えています。栄養バランスのよい食事をしっかりとって、体力と免疫力をつけておきましょう。

感謝の気持ちを込めて食べよう

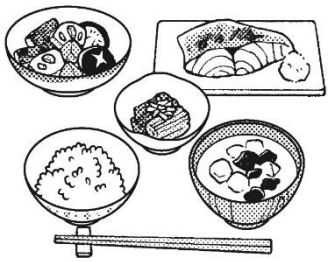
１１月２３日は、勤労感謝の日です。私たちが給食を食べるまでに、多くの人がかかわり、働いています。また、食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。

11月8日(水)、練馬産キャベツを使った給食を実施します！

１１月８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。キャベツは、練馬区で一番多く生産されている野菜です。給食で地場産物を使用することは、子供たちが地域の産物について理解を深め、生産にかかわる方々への感謝の気持ちを育むことにもつながります。

この日は、キャベツをたっぷり使ったポトフを作ります。お楽しみに。

日本人の伝統的な食文化 ～和食～



2013年、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。登録されてから、今年で１０年になります。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として、栄養バランスがよいことが特徴です。また、食事の場における「自然の美しさ」の表現や、年中行事との密接な結びつきがあります。

１１月２４日は「和食の日」。この日の献立は「ごはん、さばのみそ煮、ほうれん草のすまし汁、野菜のゆかりあえ」です。和食のよさを感じながら、おいしく食べてもらえるとうれしいです。

11月の献立から

11月2日（木）　赤飯　花麩のすまし汁　**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。お祝いごとに欠かせない赤飯と、花の形の麩を入れたすまし汁で、お祝いします。

11月6日（月）　高菜めし　太平燕（タイピーエン）　**日本の郷土料理：熊本県**

太平燕（タイピーエン）は、具だくさんの中華風春雨スープです。熊本県の中華料理店や家庭でも定番となっている一品で、給食にも出されています。中村小学校では、豚骨と鶏がらを合わせてスープを取り、風味豊かに仕上げます。

11月16日（木）　ほうれん草とハムの豆乳グラタン

ブックメニュー「こまったさんのグラタン」

ブックメニューでは、本に登場する料理をイメージして、給食に取り入れます。

今月は「こまったさんのグラタン」に登場する「ほうれん草とハムのグラタン」を、豆乳でアレンジして作ります。やさしい味のグラタンを食べて、絵本の世界をより一層楽しんでくださいね。

＜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　埼玉県　練馬区	りんご	山形県　長野県
しょうが	高知県	ねぎ	青森県　千葉県　埼玉県	こまつな	埼玉県	みかん	和歌山県
にんじん	北海道　練馬区	きゅうり	埼玉県　千葉県	キャベツ	練馬区	米	岩手県
たまねぎ	北海道	たけのこ	静岡県	さつまいも	千葉県　茨城県	鶏卵	栃木県
ごぼう	群馬県	ほうれんそう	埼玉県	さやいんげん	埼玉県	豚肉	埼玉県　茨城県　岩手県 青森県　群馬県　北海道
セロリ	静岡県	れんこん	茨城県	ピーマン	茨城県	鶏肉	宮崎県　鳥取県　岩手県 北海道　青森県　群馬県
もやし	栃木県	えのきたけ	長野県	さといも	埼玉県	牛乳	東京都　群馬県　山梨県　岩手県 青森県　秋田県　宮城県　北海道
はくさい	長野県　茨城県	ぶなしめじ	長野県	チンゲン菜	静岡県		

☆　給食費納入のお願い　☆

１１月の引き落とし日は、**１１月６日（月）**です。残高のご確認をお願いいたします。